

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела | Страница |
| 1 | Общие положения | 3-5 |
| 2 | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
| 2.1 | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 6 |
| 2.2 | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 7 |
| 2.3 | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 7-9 |
| 2.4 | Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. | 9-10 |
| 2.5 | Календарный план воспитательной работы | 11-12 |
| 2.6 | План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 13 |
| 2.7 | Планы инструкторской и судейской практики | 13 |
| 2.8 | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 14-16 |
| 3 | Система контроля | 17-18 |
| 4 | Рабочая программа по виду спорта волейбол | 19-40 |
| 5 | Особенности осуществления спортивно подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 41 |
| 6 | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 42-44 |
| 7 | Информационное обеспечение программы | 45-46 |
|  | Приложения | 47-58 |

**I.Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по волейболу, утвержденным приказом Министерством спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 985, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 13.12.2022 № 71474.

Разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);

Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);

Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона№ 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее – Приказ № 999);

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

Спортивная подготовка осуществляется на основе федеральных стандартов спортивной подготовки (далее ФССП) (п. 24.1 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), включающих в себя: минимальные требования к спортивной подготовке по видам спорта; требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (далее – Программа), к их теоретическим и практическим разделам в соответствии с этапами спортивной подготовки; сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся, спортсмены) (п. 1 ч. 3 ст. 33 Федерального закона № 329-ФЗ).

Спортивная подготовка является многолетним процессом и имеет этапы:

- начальная спортивная подготовка (НП);

- учебно-тренировочный (УТ);

Программа реализуется для детей и для взрослых (ч. 2 ст. 75 Федерального закона № 273-ФЗ)

Цель реализации Программы: Формирование физической культуры личности обучающегося на основе достижения высоких спортивных результатов. Профессиональное самоопределение обучающихся.

Основные задачи:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- совершенствование уровня спортивной подготовленности обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;

- поэтапное освоение и дальнейшее совершенствование физической подготовки, спортивно-технической подготовки, спортивно-тактической подготовки, психической подготовки;

- достижение высокого уровня всех видов подготовленности обучающегося спортсмена;

- обеспечение соответствия программы по футболу требованиям ФССП и примерной программе пофутболу;

- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и избранного вида спорта;

- формирование антидопингового мировоззрения у обучающихся;

- обеспечение преемственности спортивной подготовки по футболу на этапах спортивной подготовки;

- подготовка и участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

РАЗВИВАЮЩИЕ

- развитие деятельностного компонента;

- развитие когнетивно-позновательных процессов;

- ориентация обучающегося на профессию;

- развитие физических и двигательных способностей.

- развитие потребностно – мотивационной сферы к занятиям спортом у обучающихся;

- развитие оперативного и тактического мышления;

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

- воспитание физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);

- формирования аксиологических ценностей (родина и т.д.);

- формирование коммуникативных способностей;

- воспитание гражданственности, патриотизма.

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни воспитание всесторонне развитой и социально нравственной личности;

- обеспечение преемственности спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки;

- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям и сохранение контингента обучающихся на этапе НП;

- систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, соответствующих этапу подготовки и квалификации спортсмена;

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- развитие двигательных способностей (координационных, скоростных, выносливости);

- использование гигиенических и природных факторов.

- развитие волевых качеств, таких как, самообладание, решительность, целеустремленность, самоотверженность

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Волейбол – популярная игра во многих странах мира. Соревнования по волейболу включены в программы Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы. Занятия волейболом весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол это сложный вид спорта, требующий от спортсмена атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

Наряду с решением задач укрепления здоровья, совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейбол способствует выявлению «волейбольных» талантов, а также создает предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапыспортивнойподготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Для спортивной дисциплины «волейбол» | | | |
| Этап начальнойподготовки | 3 | 8 | 14 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивнойспециализации) | 3-5 | 11 | 12 |

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом (п. 46 Приказа № 999):

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста спортсмена.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями [федеральных стандартов](https://base.garant.ru/57413300/) спортивной подготовки по волейболу.

1. **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапныйнорматив | Этапы и годы спортивнойподготовки | | | |
| Этапначальнойподготовки | | Учебно-тренировочныйэтап  (этап спортивнойспециализации) | |
| Догода | Свыше года | До трехлет | Свышетрехлет |
| Количествочасовв неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-18 |
| Общееколичествочасоввгод | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-936 |

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46Приказа № 999)

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

**учебно-тренировочные занятия**

***Основными формами осуществления спортивной подготовки являются***:

- ***учебно-тренировочные занятия***:

Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия

Работа по индивидуальным планам (для обучающихся с повышенными образовательными потребностями на учебно-тренировочном этапе)

Медико-восстановительные мероприятия, тестирование

Участие в спортивных соревнованиях

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика¹.

- ***учебно-тренировочные мероприятия***:

Включают в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Подразделяются на:

- учебно тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям

- специальные учебно-тренировочные мероприятия. *(приложение № 1)*

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающиеся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

***- спортивные соревнования согласно объему соревновательной деятельности***

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификацииобучающихсяположениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;

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

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

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

**Объем соревновательной деятельности**

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

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

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

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Функции соревнований в боксе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако, не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки представлены в таблице.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивныхсоревнований | Этапыигодыспортивнойподготовки | | | |
| Этапначальнойподготовки | | Учебно-тренировочныйэтап(этапспортивнойспециализации) | |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свышетрехлет |
| Для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 3 | 3 |

1. **Годовой учебно-тренировочный план**

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год, в соответствии с пп.15.1 ФССП (при наличии) на основе утвержденной Программы (п. 47 Приказа № 999).

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

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий 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 соревнованиях (%) | - | - | 5-14 | 5-15 |
| 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 |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивной школой самостоятельно определяются мероприятия, которые входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, определяются сроки начала и окончания реализации Программы с учетом специфики круглогодичной подготовки по виду спорта (пп. 3.1 Приказа № 634), рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (пп. 3.2 Приказа № 634).

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (пп.15.1 ФССП).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20%от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (пп.15.1 ФССП).

виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

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

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия (п. 3.3 Приказа № 634).

1. **Календарный план воспитательной работы** *(приложение № 2)*

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Это целенаправленный педагогический процесс, направленный на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (п. 2 ст. 2 Федерального закона № 273-ФЗ). Использование средств физического воспитания способствует дополнительному формированию физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов: - непрерывности и преемственности; - социокультурной детерминации воспитательного процесса; - единства системного и личностно-деятельного подходов; - вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности; - единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности

Задачи многолетней воспитательной работы заключаются в воспитании:

• ценностно-ориентированной личности юного спортсмена, обладающей гуманистическими (Человек, Здоровье), патриотическими (Родина, Гражданин), личностными (творчество, самопознание, самосовершенствование, самоопределение, самореализация) качествами;

• активной гражданской позиции, чувства патриотизма и любви к Родине;

• воли, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, настойчивости, упорства в достижении цели;

• спортивного трудолюбия, влияющего на выполнение больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;

• стремления самостоятельно овладевать специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;

• сознательности деятельности, направленной на совершенствование собственной личности.

Формы воспитательной работы с обучающимися:

• привлечение юных спортсменов к волонтерской работе;

• рефлексия участия команды в соревнованиях;

• сохранение спортивных традиций школы (прием в школу, награждение победителей соревнований и т.п.);

• проведение спортивных мероприятий совместно с родителями детей;

• проведение спортивных праздников;

• тренинги в условиях пребывания в загородном лагере;

• формирование и выступление агитбригад «Команда ГТО»;

• участие в проектах по продвижению ГТО;

• участие в соревнованиях, посвященных памяти выдающихся спортсменов,

• тьютерское сопровождение подготовки к соревнованиям обучающихся младших групп;

• волонтерской деятельности на соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях, спортивных праздниках.

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

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий;

второй – в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности.

В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов: - непрерывности и преемственности; - социокультурной детерминации воспитательного процесса; - единства системного и личностно-деятельного подходов; - вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности; - единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности. Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий волейболом.

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и метода, включенных в перечни субстанций и методов, запрещенных для использования в спорте (ч.1 ст.26 Федерального закона № 329-ФЗ).

В соотвествии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ, спортивная школа реализует меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводит с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п.5 ч.2 ст. 34.3Федерального закона № 329-ФЗ);

В план антидопинговых мероприятий включены мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте

и борьбу с ним, ведутся беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

1. **Планы инструкторской и судейской практики**. (*приложение №4).*

Программой предусматривается приобретение навыков инструкторской и судейской практики спортсменами с целью получения ими знаний и навыков в профессии«Судья по спорту» и возможности их привлечения к судейству соревнований по виду спорта (п. 41 Приказа № 999).

Приобретение знаний и навыков по судейству начинается с обучения на учебно-тренировочном этапе.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся на учебно-тренировочном этапе с первого года обучения.

1. **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств** *(приложение № 5)*

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) (п. 42 Приказа № 999).

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);

- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);

- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Медицинский контроль предусматривает главное

- допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления; - соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;

- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;

- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания. Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность.

Следует умело использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов. В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры. Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло- молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками.

В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

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 психо-мышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не восстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

**III. Система контроля**

Освоение Программы, в том числе отдельной ее части или всего объема содержания программного материала сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся проводится в течение учебного периода.Формой текущего контроля обучающихся является: беседа или тестирование (теоретические основы физической культуры и спорта), диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование общей, специальной, технической подготовки (п. 43 Приказа № 999).

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем разделам спортивной подготовки, входящих в годовой учебный план, в независимости от этапа подготовки (ч. 1 ст. 58 Федеральный закон № 273-ФЗ).

Промежуточная аттестация проводится не реже двух раз в год. Формами проведения промежуточной аттестации являются: итоговое занятие, зачет по базовым предметным областям, экзамен, тестирование по базовым предметным областям, соревнования, сдача нормативов.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению спортивной школы с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы (п. 5 Приказа № 634).

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическимизнаниями 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.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки состоят из нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для каждого этапа спортивной подготовки. Организация самостоятельно составляет, с учетом минимальных требований ФССП, перечень упражнений для оценки уровня спортивной подготовленности спортсменов для всех этапов спортивной подготовки, также используя материал из практического опыта работы.

Результаты контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки являются одним из показателей уровня спортивной подготовленности обучающихся для перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

Помимо нормативов по общей физической и специальной физической подготовки следует предусматривать нормативы (испытания) по иным видам спортивной подготовки (теоретическая, техническая и т.д.).

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (спортивные разряды и спортивные звания) учитывает их возраст, пол, а также особенности вида спорта, включает требования для зачисления и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта (п. 2 ФССП) и указывается с учетом приложений № 5-9 к ФССП. (*приложение №6-7*)

**IV.** **Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

**Задачи по этапам подготовки**

На этапе начальной подготовки:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте , в том числе о виде спорта «волейбол»;

- формировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «волейбол»; - овладение основами техники вида спорта «волейбол»;

- повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепить здоровье.

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «волейбол»;

- формировать разностороннюю общую и специальную физическую подготовленность, а также теоретическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность, соответствующей виду спорта «волейбол»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;

- укреплять здоровье.

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

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешного 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 и не нарушать антидопинговые правила;

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

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

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

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | |
| До года | | Свыше года | | До трех лет | | Свыше трех лет | | | |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | |
| 6 | | 6 | | 12 | | 12 | | 15 | |
| Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | |
| 2 | | 2 | | 3 | | 3 | | | |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | |
| 14 | | | | 12 | | | | | |
| *%* | Ч. | *%* | Ч. | *%* | Ч. | *%* | Ч. | *%* | Ч. |
| 1. | Общая физическая подготовка | *30* | 70 | *28* | 87 | *19* | 99 | *16* | 100 | *15* | 117 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | *11* | 26 | *14* | 44 | *13* | 68 | *15* | 94 | *14* | 109 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | *-* | - | *-* | - | *5* | 26 | *7* | 44 | *9* | 70 |
| 4. | Техническая подготовка | *22* | 51 | *23* | 72 | *24* | 125 | *25* | 156 | *23* | 179 |
| 5. | Тактическая подготовка | *5* | 12 | *5* | 16 | *8* | 42 | *8* | 50 | *9* | 70 |
| 6. | Теоретическая подготовка | *5* | 12 | *5* | 16 | *6* | 31 | *6* | 37 | *7* | 55 |
| 7. | Психологическая подготовка | *5* | 12 | *5* | 16 | *6* | 31 | *6* | 37 | *7* | 55 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | *1* | 2 | *1* | 3 | *2* | 10 | *1* | 6 | *1* | 8 |
| 9. | Инструкторская практика | *-* | - | *-* | - | *1* | 5 | *1* | 6 | *1* | 8 |
| 10. | Судейская практика | *-* | - | *-* | - | *1* | 5 | *1* | 6 | *1* | 8 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | *1* | 2 | *1* | 3 | *1* | 5 | *1* | 6 | *1* | 8 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | *1* | 2 | *1* | 3 | *1* | 5 | *2* | 12 | *1* | 8 |
|  | Самостоятельная работа | *2* | 5 | *1* | 3 | *1* | 5 | *1* | 6 | *1* | 8 |
|  | Интегральная | *17* | 40 | *16* | 50 | *12* | 62 | *10* | 62 | *10* | 78 |
| Общее количество часов в год | | 234 | | 312 | | 520 | | 624 | | 780 | |

***Рекомендуемый календарный учебно-тренировочный график на этапе начальной подготовки 1 года обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | За год |
| Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 5 | 2 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | - | 7 | 70 |
| Специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | - | 2 | 30 |
| Участие в соревнованиях | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 4 | 4 | 5 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | - | 2 | 51 |
| Тактическая подготовка |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 9 |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 12 |
| Психологическая подготовка | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 9 |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 2 |
| Инструкторская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 2 |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  | 2 |
| Интегральная подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |  | 4 | 40 |

***Рекомендуемый календарный учебно-тренировочный график на этапе начальной подготовки 2-3 год обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | За год |
| Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 9 |  | 9 | 87 |
| Специальная физическая подготовка | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 |  | 3 | 44 |
| Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | - | - | - | -- | - | - | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 6 | 6 | 4 |  | 3 | 72 |
| Тактическая подготовка | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |  |  | 1 | 16 |
| Теоретическая подготовка | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 16 |
| Психологическая подготовка | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |  | 2 | 16 |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 3 |
| Инструкторская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
| Судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  | 3 |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 3 |
| Самостоятельная работа | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 |  | 4 | 50 |
| Интегральная |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Рекомендуемый календарный учебно-тренировочный график на учебно-тренировочном этапе до трех лет***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | сентябрь | октябрь | Ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | За год |
| Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 |  | 12 | 99 |
| Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 9 | 68 |
| Участие в спортивных соревнованиях |  | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 |  |  | 26 |
| Техническая подготовка | 10 | 14 | 13 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 |  | 10 | 125 |
| Тактическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 |  | 3 | 42 |
| Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 31 |
| Психологическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 31 |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 |  |  | 3 |  |  |  |  | 3 | 1 |  | 1 | 10 |
| Инструкторская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 1 | 5 |
| Судейская практика |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 5 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 2 |  | 5 |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 3 |  | 5 |
| Интегральная подготовка | 7 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 6 | 8 |  | 8 | 62 |
| Самостоятельная работа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Рекомендуемый календарный учебно-тренировочный график на учебно-тренировочном этапе третий год обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | сентябрь | октябрь | Ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | За год |
| Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 |  | 12 | 100 |
| Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 10 | 94 |
| Участие в соревнованиях | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 3 | 44 |
| Техническая подготовка | 14 | 16 | 16 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 |  | 10 | 156 |
| Тактическая подготовка | 2 | 5 | 8 | 7 | 5 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 |  |  | 50 |
| Теоретическая подготовка | 4 | 3 |  | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 8 |  | 37 |
| Психологическая подготовка | 4 | 3 | 2 |  | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 8 |  | 37 |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |  |  | 1 | 6 |
| Инструкторская практика |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 2 |  | 2 | 6 |
| Судейская практика |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  | 1 | 1 |  |  | 6 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 2 | 6 |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  | 2 | 3 |  |  |  |  | 1 | 6 |  | 12 |
| Интегральная подготовка | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 |  | 8 | 62 |
| Самостоятельная работа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Рекомендуемый календарный учебно-тренировочный график на учебно-тренировочном этапе четвертый пятый год обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | сентябрь | октябрь | Ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | За год |
| Общая физическая подготовка | 14 | 10 | 10 | 10 | 12 | 9 | 9 | 10 | 9 | 10 |  | 14 | 117 |
| Специальная физическая подготовка | 12 | 11 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 |  | 10 | 109 |
| Участие в соревнованиях | 4 | 5 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 |  | 4 | 70 |
| Техническая подготовка | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 17 |  | 16 | 179 |
| Тактическая подготовка | 4 | 5 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 |  | 4 | 70 |
| Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 9 | 8 | 55 |
| Психологическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 9 | 8 | 55 |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3 |  |  | 2 |  |  |  |  | 3 |  |  |  | 8 |
| Инструкторская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  | 4 | 8 |
| Судейская практика |  |  |  | 2 | 1 |  | 2 |  | 1 | 2 |  |  | 8 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 8 |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 4 | 2 | 8 |
| Интегральная подготовка | 7 |  | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 78 |

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

**Техническая, тактическая, интегральная подготовка**.

***Этап начальной подготовки первый год обучения****.*

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

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

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

Техника нападения.

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

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

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

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

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

Техника защиты.

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

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

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

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

Тактика нападения.

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

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

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

Тактика защиты.

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

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

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

Интегральная подготовка.

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

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

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

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

5. Подготовительные к волейболу игры.

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

***Этап начальной подготовки второй - третий года обучения***.

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

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

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

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

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки.

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

1. Передачи мяча.

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

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

4. Подачи.

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

5. Нападающие удары.

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

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки.

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

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

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

5. Блокирование.

6. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 2.3,4 –удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке, блокирование удара по подброшенному мячу.

Тактика нападения.

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

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

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

Тактика защиты.

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

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

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

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов по одному и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. подготовительные игры с различными заданиями. 20

7. Учебные Иры.

8. Календарные игры. Применение изученных технических и тактических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Учебно-тренировочный этап первый – второй год подготовки.

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

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

Повышается значение интегральной подготовки. Это связано с необходимостью объединения (интеграции) эффекта отдельных компонентов тренировки (физической, технической, тактической) с целью ее реализации в условиях игровой деятельности. С первого года обучения в тренировочных группах вводятся инструкторская и судейская практика.

Техника нападения.

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещения с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке; стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; в прыжке.

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

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

Техника защиты.

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

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

3. Блокирование: одиночные в зонах 3,2,4, стоя на подставке нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передач; блокирование в прыжке с 21 площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом в право, поочередно прямых и с переводом .

Тактика нападения.

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

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

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

Тактика защиты.

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

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при приеме подаче, нападающих ударов обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии при выполнении блокирования, при приеме нападающих ударов и обманов. 3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи; системе игры «углом вперед» с применением групповых действий изученных ранее.

Интегральная подготовка.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

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

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

4. Чередование индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении, в защите, в нападении и защите.

5. Многократное выполнение изученных технических и тактических приемов.

6. Изученные игры с заданиями.

7. Контрольные и календарные игры.

***Учебно-тренировочный этап третий год подготовки***.

На третьем году обучения занимающиеся достигают достаточно высокого уровня физической подготовленности, прочно овладевают основами техники и тактики игры, приобретают определенные игровые навыки, что позволяет ставить вопрос о достижении в определенные сроки годичного цикла высокой спортивной формы. Поэтому с третьего года обучения вводиться периодизация учебно-тренировочного процесса. Занятия проводятся не менее 5 раз в неделю и продолжительность некоторых из них увеличиваются.

Техника нападения.

1. Перемещение: сочетание способов перемещения на максимальной скорости

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

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

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

Техника защиты.

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

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

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

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты.

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

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

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

Интегральная подготовка.

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

2. Переключение в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: пода – прием, нападающий удар – блокирование, передача – прием. 3. Переключение выполнения тактических действий в нападении и защите.

4. Учебные игры.

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

***Учебно-тренировочный этап четвертый год подготовки***.

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

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

Техника нападения.

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

2. Передачи: сверху двумя руками в прыжке собственного подбрасывания, с места, после перемещения, с набрасыванием партнера, на точность в пределах границ площадки; с падением, чередования способов передачи мяча. Подачи: верхняя прямая подачи с различной силой; через сетку в три продольные зоны 6 – 3, 1 – 2, 5 – 4; подачи на точность.

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

Техника защиты.

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

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

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара с различных передач; чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и точность; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действие руками, туловищем; чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах – из центра на край сетки; игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействии игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны1. 24

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

Тактика защиты.

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

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

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

Интегральная подготовка.

1. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий

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

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

4. Контрольные игры проводятся для подготовки к соревнованиям.

5. Календарные игры содействуют решению задач в соревновательной подготовке.

***Учебно-тренировочный этап пятый год подготовки***.

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

Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий. Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю.

Техника нападения.

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

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

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

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

Техника защиты

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

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

3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу; ударов с переводом в право и в лево; групповое блокирование ударов по ходу с переводом в право и в лево;

4. сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

Тактика нападения.

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

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

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

Тактика защиты.

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

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

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

Интегральная подготовка.

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

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

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

4. Контрольные игры проводятся регулярно.

5. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

**Теоретическая подготовка**

***Этап начальной подготовки 1 года***

1. Состояние и развитие волейбола в России .

2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. 32

3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

5. Профилактика травматизма в спорте.

6. Места занятий и инвентарь.

7. Физические качества и физическая подготовка.

8. Спортивные соревнования

***Этап начальной подготовки 2 - 3 год***

1. Физическая культура и спорт в России.

2. Состояние и развитие волейбола в России.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

6. Профилактика травматизма в спорте.

7. Общая характеристика спортивной подготовки.

8. Планирование и контроль тренировки.

9. Основы техники игры и техническая подготовка.

10. Физические качества и физическая подготовка.

11. Спортивные соревнования, их проведение и организация.

12. Правила по волейболу.

13. Установка на игру и разбор результатов игры.

***Учебно-тренировочный этап 1 -2 год***

1. Состояние и развитие волейбола в России.

2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

5. Профилактика травматизма в спорте.

6. Общая характеристика спортивной подготовки.

7. Планирование и контроль тренировки.

8. Основы техники игры в волейбол и техническая подготовка.

9. Основы тактики игры в волейбол и тактическая подготовка.

10. Физические качества и физическая подготовка.

11. Спортивные соревнования.

12. Правила игры в волейбол.

13. Установка на игру и разбор результатов игры

***Учебно-тренировочный этап 3 год***

1. Физическая культура и спорт в России .

2. Состояние и развитие волейбола в России.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

6. Профилактика травматизма в спорте.

7. Общая характеристика спортивной подготовки

8. Планирование и контроль тренировки

9. Основы техники игры и техническая подготовка.

10.Основы тактики игры и тактическая подготовка.

11. Физические качества и физическая подготовка.

12. Спортивные соревнования.

13. Правила по волейболу.

14. Нагрузка и отдых. Основные компоненты нагрузки.

15. Установка на игру и разбор результатов игры.

***Учебно-тренировочный этап 4 год***

1. Физическая культура и спорт в России .

2. Состояние и развитие волейбола в России.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

6. Профилактика травматизма в спорте.

7. Планирование и контроль тренировки.

8. Основы техники игры и техническая подготовка.

9. Основы тактики игры и тактическая подготовка.

10. Физические качества и физическая подготовка.

11. Спортивные соревнования.

12. Правила соревнований по волейболу, их проведение.

13. Официальные правила ВФВ

14. Установка на игру и разбор результатов игры

***Учебно-тренировочный этап 5 год***

1. Состояние и развитие волейбола в России .

2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

5. Профилактика травматизма в спорте.

6. Планирование и контроль тренировки.

7 Основы техники игры и техническая подготовка.

8. Основы тактики игры и тактическая подготовка.

9. Физические качества и физическая подготовка.

10. Спортивные соревнования.

11. Правила по волейболу.

12. Официальные правила ВФВ.

13. Установка на игру и разбор результатов игры.

**Физическая подготовка (ОФП)**

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки.

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

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

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

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

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

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

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: « Охотники и утки», « Метко в цель», «Гонга мячей», « Салки», « Перестрелка», эстафеты и др.

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

Основными средствами СФП являются специальные подготовительные упражнения:

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

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

- упражнения для развития прыгучести;

- упражнения с отягощениями;

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

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

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

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

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

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | 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-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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.

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

- требования для зачисления на этап спортивной подготовки обучающегося, желающего пройти спортивную подготовку: достижение установленного возраста в календарном году зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня.

- 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 (Глава 5 ФССП).

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

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

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки****.**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

***Материально-технические условия реализации Программы***

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[[1]](#footnote-1);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП) *(приложение № 7);*

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП); *(приложение № 8).*

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживаниемв период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

***Кадровые условия реализации Программы:***

Формирование структуры спортивной школы осуществляется в соответствии с рекомендуемыми штатными расписаниями согласно Приложению № 2 к Требованиям к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденных Приказом № 999.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «волейбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).(пп. 13.2 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 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;

- формирование профессиональных навыков через наставничество; - использование современных дистанционных образовательных технологий; - участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

***Иные условия реализации программы***

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивная школа:

Определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся).

Проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки

Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп спортивная школа:

Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.

Учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки. 1

**7. Заключение**

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на основе периодизации тренировочного процесса позволит МБУДО СШ реализовать основную цель, поставленную государством – подготовка резерва спортсменов по видам спорта как на уровне субъектов, так и на уровне Российской Федерации.

Программа призвана решать проблемы:

кадрового обеспечения сферы физической культуры и спорта на основе профессиональной ориентации обучающихся;

патриотического воспитания и подготовки защитника Отечества.

* + - 1. пп. 4.3. Приказа Министерства спорта РФот 3 августа 2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программа спортивной подготовки»»

**VII. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

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

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном волейболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

***Нормативно-правовые акты***

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»».
2. 1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 11.01.2023г.
3. Федеральный закон от 4.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
4. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области
5. физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125).
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» № 1000 от 16 ноября 2022 г.
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.: Советский спорт, 2005. –112 с.

***Литература по виду спорта***

1.Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. – М. Издательский Дом «Грааль», 2001г.

* + - 1. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004г.
      2. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002г.
      3. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000г.
      4. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. –М.: СпортАкадемПресс, 2003г.
      5. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004г.

***Список рекомендованной литературы для тренеров- преподавателей:***

1. Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов.- М 1987 2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском виде спорта – Киев 1997

3. Видеозаписи о волейболе.

4. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина. 1988.

5. Журнал «Спортивная жизнь России».

6. Журнал «Физкультура и спорт».

7. Журнал «Волейбол».

8. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

9. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.

10. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.

11. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.

12. Методические разработки, схемы, таблицы.

14. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей.

***Список рекомендованной литературы для воспитанников:***

1. Видеозаписи о волейболе.

2. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина. 1988.

3. Журнал «Спортивная жизнь России».

4. Журнал «Физкультура и спорт».

5. Журнал «Волейбол».

7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячам. Серия «Физическая культура». – М. Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.

8. Методические разработки, схемы, таблицы.

9. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями

***Сайты:***

1. <http://www.sports.ru>

2. <http://www.slamdunk.ru>

3. <http://www.world-sport.org>

4. <http://www.consultant.ru>

5. <http://www.minsport.gov.ru>

6. <https://russivolley.ru/>

7. <https://volley63.ru/>

8. <https://minsport.samregion.ru/>

Приложение № 1

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

**Учебно-тренировочные мероприятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

Приложение № 2

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

таблица 1

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессыобучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

Таблица 2

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № ‎п/п | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | |
| 1.1. | Тестирование-диагностика для выявления интересов и способностей обучающихся | сентябрь |
| 1.2. | Беседа с обучающимися по профориентации в спортивной деятельности | В течении года |
| 2. | **Здоровье сбережение** | |
| 2.1. | Беседа по профилактике травматизма на дорогах | сентябрь |
| 2.2. | Беседа «Правильное питание в подростковом возрасте». | В течении года |
| 2.3. | Беседа «Как оказать первую медицинскую помощь» (беседа с элементами игры). | В течении года |
| 2.4. | Беседа о правилах пожарной безопасности. | В течении года |
| 3. | **Патриотическое воспитание** | |
| 3.1. | Беседа «Будущее России какое оно» | В течении года |
| 3.2. | Беседа «Мы живы. Пока жива память» (ВОВ) | апрель |
| 3.3. | Участие в соревнованиях посвященных памяти ветеранов | В течении года |
| 4. | **Работа с родителями** | |
| 4.1. | Включение в повестку родительского собрания вопросов профориентационной тематики. | В течении года |
| 4.2. | Индивидуальные консультации с целью координации воспитательных усилий падагогов и родителей | В течении года |

Приложение № 3

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятия | Формы проведения | Этап, на котором реализуется мероприятие | Сроки реализации |
| 1 | Ознакомление с антидопинговыми правилами | Лекции, видеоуроки | Все этапы | Февраль-март |
| 2 | Информирование спортсменов о запрещенных веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Все этапы | В течении года по плану |
| 3 | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля | Лекции, видеоуроки | Учебно-тренировочный этап | Март-апрель |
| 4 | Ознакомление с правилами и обязанностями спортсмена | Лекции, беседы | Учебно-тренировочный этап | Март-апрель |
| 5 | Повышение осведомленности об опасности допинга для здоровья | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Все этапы | В течении года по плану тренера |
| 6 | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование | Учебно-тренировочный этап | Апрель-май |
| 7 | Формирование критического отношения к допингу | Лекции, беседы, тренинговые программы | Все этапы | Постоянно |

Приложение № 4

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

таблица 1

**План инструкторско судейской практики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Год обучения | Содержание практики |
| 1 | 1 год | Освоение терминологии, принятой в волейболе. |
| Овладение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы. |
| В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования. |
| 2 год | Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки. |
| Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приема мяча верхней и нижней прямой подаче. |
| Судейство на учебных играх в своей группе. |
| 3 год | Вести наблюдение за учащимися выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях. |
|  |
| Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям. |
| Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета. |
| 4 год | Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. |
| Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке. |
| Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе |
| 5 год | Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой. |
| Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.  Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини – волейбол. |
| Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр |

Таблица 2

**План мероприятий по инструкторской и судейской практики**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия |
| 1. | Беседы и теоретические занятия на темы: Для спортсменов этапа Т(СС):  • «Основные правила соревнований»,  • «Обязанности судьи по виду», др.  • «Развитие физических качеств»,  • «Значение ЧСС в тренировочном процессе»,  • «Структура тренировочного занятия»,  • «Этапы спортивной подготовки»,  • «Виды соревнований»,  • «Основные правила соревнований»,  • «Основы разминки»,  • «Классификация физических упражнений», др. |
| 2 | Задача: Освоение методики проведения тренировочных занятий (для спортсменов этапов Т (СС)). Виды практической деятельности:  • Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.  • Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.  • Тренировка основных технических элементов и приемов.  • Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.  • Подбор упражнений для совершенствования техники.  • Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. |

Приложение № 5

к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Восстановительные мероприятия и средства

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
| Этап начальной подготовки | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме. |
| Учебно-тренировочный этап | | | |
| Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяжение. Разминка.  Массаж.  Искусственная активизация мышц.  Психо-регуляция мобилизующей направленности. | 3 мин.  10-20 мин  5-15 мин  Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин само- и гетеро-регуляция |
| Во время учебно-тренировочного занятии, соревнования. | Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения. | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) Психо-регуляция мобилизующей направленности. | В процессе тренировки.  3-8 мин  3 мин само-игетеро-регуляция. |
| Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования. | Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфовоцеркуляции тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный | 8 – 10 мин |
| Через два часа после учебно-тренировочного занятия | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально)  Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности | 8 - 10 мин  5 мин  Саморегуляция, гетерорегуляция |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. | Упражнения ОФП восстановительной направленности.  Сауна, общий массаж. | Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психо-регуляция реституционной направленности | Восстановительная тренировка, туризм. |
| После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция После макроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления | Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней.  Сауна | Восстановительная тренировки ежедневно  1 ра3 в 3-5 дней |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | 4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |

Приложение № 6

к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовкипо виду спорта «волейбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не более | |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| + 1 | + 3 | + 2 | + 3 |
| 2. Нормативы общей физической подготовкидля спортивной дисциплины «пляжный волейбол» | | | | | | |
|  | Бег на 30 м | с | не более | |  | |
| 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |  | |
| 10 | 5 | 12 | 7 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |  | |
| + 2 | + 3 | + 4 | +5 |
|  | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |  | |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |  | |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины   «волейбол» | | | | | | |
|  | Челночный бег 5х6 м | с | не более | | не более | |
| 12,0 | 12,5 | 11,5 | 12,0 |
|  | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | не менее | |
| 8 | 6 | 10 | 8 |
|  | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 36 | 30 | 40 | 35 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины  «пляжный волейбол» | | | | | | |
|  | Челночный бег 8х5,66 м «Конверт» | с | не более | | не более | |
| 13,0 | 12,5 | 12,5 | 12,0 |
|  | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | не менее | |
| 8 | 6 | 10 | 8 |
|  | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 36 | 30 | 40 | 35 |
|  | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | | не менее | |
| 26 | 20 | 30 | 25 |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более |  |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |  |
| 18 | 9 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |  |
| +5 | +6 |
| 1.4.. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |  |
| 160 | 145 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | |
| 2.1 | Челночный бег 5х6 м | с | не более |  |
| 11,5 | 12,0 |
| 2.2 | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее |  |
| 10 | 8 |
| 2.3 | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее |  |
| 40 | 35 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» | | | | |
| 3.1 | Бег на 20м | с | не более |  |
| 3,6 | 4,6 |
| 3.2 | Челночный бег 8х5,66 м «Конверт» | с | не более |  |
| 12,6 | 14,6 |
| 3.3 | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя | м | не менее |  |
| 7,0 | 4,5 |
| 3.4 | Прыжок в длину с места | см | не менее |  |
| 150 | 140 |
| 3.5 | Прыжок вверх с места совзмахомруками | см | не менее |  |
| 32 | 25 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | |
|  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)  Период обучения на этапе спортивной подготовки(свыше трех лет) | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются  спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;  спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» | | |

Приложение № 7

к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

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

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

Приложение № 8

к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | | |
|  | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
|  | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Кроссовки для волейбола | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | - | - |
|  | Наколенники | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
|  | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на обучающегося | - | - | - | - |
|  | Футболка | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шорты (трусы) спортивные для юношей | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шорты эластичные (тайсы) для девушек | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |

1. с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554). [↑](#footnote-ref-1)