



**УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

Принята на заседание
педагогического совета
МАУ ДО СШ №2 ТМР
Протокол № 1
от « 02 » 09 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО СШ №2 ТМР
МАУ ДО СШ №2 ТМР
СШ №2 ТМР
09.2024г.



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

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 8 до 18 лет

Срок реализации: 8 лет

Авторы-составители:

Комиссарова Ольга Николаевна,
заместитель директора;

Каргин Александр Юрьевич,
тренер-преподаватель

высшей квалификационной категории

**Тюменский район,
2024 г**

Оглавление

| № | Наименование раздела | Страница |
|--------------------|---|-----------|
| <i>I</i> | <i>Общие положения</i> | 3 |
| 1.1. | Нормативное обеспечение программы | 3 |
| 1.2. | Цель Программы | 6 |
| <i>II.</i> | <i>Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Волейбол»</i> | 7 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку | 8 |
| 2.2. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 10 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. | 11 |
| 2.4 | Годовой учебно-тренировочный план | 17 |
| 2.5 | Календарный план воспитательной работы | 25 |
| 2.6 | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 31 |
| 2.7 | Планы инструкторской и судейской практики | 46 |
| 2.8 | План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 48 |
| <i>III.</i> | <i>Система контроля</i> | 55 |
| 3.1 | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях | 55 |
| 3.2 | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 56 |
| 3.3 | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки | 57 |
| <i>IV.</i> | <i>Рабочая программа по виду спорта «Волейбол»</i> | 60 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 60 |
| 4.2. | Учебно-тематический план | 82 |
| <i>V</i> | <i>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</i> | 90 |

| | | |
|-------------------|---|-------------------|
| <i>VI</i> | <i>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i> | <i>91</i> |
| 6.1 | Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки | 91 |
| 6.2 | Кадровые условия реализации Программы | 95 |
| 6.3 | Информационно-методические условия реализации Программы | 96 |
| <i>VII</i> | <i>Приложения</i> | <i>101</i> |

I. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «волейбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 987;¹ (далее – ФССП).

Программа разработана Муниципальным автономным учреждением дополнительного образования Спортивной школой №2 Тюменского муниципального района (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Министерства спорта России 20 ноября 2023 г. №825, а также следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

¹ (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022г, регистрационный №71656).

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

- Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1218 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Примерная программа);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 987;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку,

заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Устава МАУ ДО СШ №2 ТМР.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта².

² ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ).

1.2. Цель Программы

Целью Программы является

- достижение обучающимися спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;
- выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды;
- повышение спортивного мастерства обучающихся волейболу.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

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

Самым главным атрибутом волейбола является волейбольный мяч. Как и любой другой мяч, волейбольный представляет собой сферическую конструкцию, состоящую из внутренней резиновой камеры, которая спрятана под натуральной или синтетической кожей. Мячи различаются в зависимости от их предназначения (официальные соревнования, тренировочные игры), возраста участников (взрослые, юниоры) и типа площадки (открытая, закрытая).

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

Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивной школы № 2 Тюменского муниципального района, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящим спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, минимальный возраст при зачислении или переводе обучающихся на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица №1

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

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося³;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта»⁴.

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций⁵.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2⁶.

³ Пп. 4.1. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634»

⁴ П.36, п.42 Приказа Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н;

⁵ Пп. 4.2. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

⁶ Пп. 4.3. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Волейбол», утвержденному приказом Минспорта России от «15» ноября 2022 г. № 987 представлен в таблице №2

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы по виду спорта «волейбол» устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе НП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов.

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

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

Учебно-тренировочные занятия.

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий. Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика⁷.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов⁸.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

9;

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

⁷ пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта «волейбол»

⁸ п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20

⁹ Пп. 3.7. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (цап) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

10.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия — мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям¹¹.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов)¹².

Виды учебно-тренировочных мероприятий, направленных на непрерывную подготовку спортсменов в течение года, предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в таблице №3

Таблица №3

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) |
|-------|---------------------------------------|---|
|-------|---------------------------------------|---|

¹⁰ Пп. 3.8. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

¹¹ п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ

¹² п. 39 Приказа Министерства спорта России от 30.10.2015г. № 999

| | | проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | |
|--|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды¹³.

Соревновательная деятельность

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту)¹⁴.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного 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 с учетом минимальных требований к объему соревновательной деятельности

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

¹³ Пп. 3.5. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

¹⁴ п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями¹⁵.

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях¹⁶.

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Волейбол» представлен в таблице №4

Таблица №4

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

Примечание: В таблице 4 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки вида спорта «волейбол».

¹⁵ п. 4 главы III ФССП по виду спорта «волейбол»

¹⁶ п. 5 главы III ФССП по виду спорта «волейбол»

Организация определяет годовой объем соревновательной деятельности, исходя из требований Примерной программы:

- на этапе НП – принимать участие в контрольных спортивных соревнованиях, начиная с первого года обучения;

- на УТЭ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании¹⁷.

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях¹⁸.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов

¹⁷ п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ

¹⁸ пп. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта «волейбол»

в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации¹⁹.

2.4. *Годовой учебно-тренировочный план*

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса)²⁰.

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

В учебном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соотношении с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10%, но не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются Организацией с учетом особенностей вида спорта «волейбол».

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице №5

¹⁹ Пп. 3.4. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

²⁰ пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта «волейбол»

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»

| № п/п | Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия | Этапы и год подготовки | | | | | | | |
|----------|---|---------------------------|------------|------------|---|------------|------------|------------|------------|
| | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) | | | | |
| | | НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |
| | Часов в неделю | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| | Максимальная продолжительность одного занятия | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Наполняемость групп (чел.) | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 85 | 85 | 113 | 110 | 110 | 131 | 124 | 142 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 40 | 40 | 54 | 73 | 73 | 88 | 112 | 125 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | 26 | 26 | 31 | 36 | 42 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 75 | 75 | 100 | 124 | 124 | 150 | 182 | 208 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 35 | 35 | 50 | 80 | 80 | 96 | 115 | 135 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 13 | 13 | 15 | 17 | 17 | 20 | 25 | 26 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | 8 | 8 | 10 | 13 | 13 | 15 | 20 | 22 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 8 | 10 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 8 | 10 |
| 13. | Интегральная подготовка (ч.) | 50 | 50 | 67 | 62 | 62 | 75 | 87 | 100 |
| | Итого (ч)* | 312 | 312 | 416 | 520 | 520 | 624 | 728 | 832 |

Раздел *«Общая физическая подготовка (ОФП)»* включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в волейбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в волейбол.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются *соревнования*. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет спортсменам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение

техникой и тактикой игры – *техничко-тактическая подготовка*. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами *технической подготовки* являются:

- прочное освоение технических элементов волейбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях- от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волеую подготовленность.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики волейбола.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Волейбол». Материал раздела *«Теоретическая подготовка»* выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту,

дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать ***инструкторско-судейскую практику*** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к

непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под **восстановительными мероприятиями** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминовые комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся²¹.
- 2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут)²².

²¹ Пп. 3.1. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

²² Пп. 3.2. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры²³, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся, а также формированию качеств личности гражданина, отвечающих национальным государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися, является «Программа воспитательной работы МАУ ДО СШ №2 ТМР», которая направлена на:

- обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры,

²³ п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ

- приобщение к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме;
- создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению;
- единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ *формирование нравственного сознания;*
- ✓ *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;*
- ✓ *формирование личностных качеств*

Основными направлениями воспитательной работы являются:

- здоровьесбережение;
- развитие творческого мышления;
- профориентационная деятельность;
- патриотическое воспитание обучающихся.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

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: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - участие в молодежном Дне самоуправления; - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровнясь на лучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную | В течение года |

| | | тему | |
|-----------|---|---|----------------|
| 2. | <i>Здоровьесбережение</i> | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт" | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм», - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»; | В течение года |
| 2.3 | Профилактика правонарушений и асоциального поведения | <p>Профилактическая деятельность, в том числе</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; - областная акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; - областная акция «Скажи жизни: Да!»; | В течение года |

| | | | |
|-----------|---|---|----------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации Областного профилактического марафона «Тюменская область - территория здорового образа жизни!»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!» | |
| 2.4 | Антидопинговые мероприятия | <p>Практическая деятельность обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике | В течение года |
| 3. | <i>Патриотическое воспитание обучающихся</i> | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности и 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 | <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ» | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | | |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | <p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; - участие во всероссийском детско-юношеское военно-патриотическом общественном движении «Юнармия» | В течение года |
| 4. | <i>Развитие творческого мышления</i> | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | <p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта (ВК «Тюмень», тюменского клуба «Рубин» и тд.); - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий) | В течение года |
| 4.2. | Эстетическое развитие | <ul style="list-style-type: none"> - Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера72; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость» | В течение года |
| 5. | <i>Экологическое воспитание</i> | | |
| 5.1. | Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности | <ul style="list-style-type: none"> - беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - всероссийская акция «БумБатл»; | В течение года |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | ости обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности | - субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания | |
|--|---|---|--|

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте²⁴.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями²⁵.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним содержит теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за

²⁴ ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ

²⁵ ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ

нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;

- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также

должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

В МАУ ДО СШ №2 ТМР осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил²⁶.

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися волейболом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся волейболом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

²⁶ п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;

2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

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

| Спортсмены | Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации и по проведению мероприятия |
|----------------------------------|----------------------|---|--|---------------------------------|--|
| Этап начальной подготовки | 1. | Анализ действующего антидопингового законодательства. | Тренер | В течение года | изучение материалов |
| | 2. | Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающихся в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА | Заместитель директора | в течение года согласно графику | изучение материала, тестирование |
| | 3. | Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список» | Тренер | январь-февраль | беседа, раздача листовок, размещение информации на стендах, сайте и в социальных сетях |
| | 4. | Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга». | Тренер, медицинский работник | март-апрель | |
| | 5. | Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья» | Тренер, медицинский работник | апрель-май | |
| | 6. | Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил». | Тренер, инструктор-методист | октябрь | |
| | 7. | Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному | Тренер | ноябрь | |

| | | | | |
|---------------------------|--|--|-----------------|---|
| | антидопинговому кодексу». | | | |
| | 8. Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля». | Тренер | декабрь | |
| | 9. Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в армрестлинге (беседа) | Тренер | ноябрь, декабрь | |
| 10. Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1 раз в год | Пример программы мероприятия (приложение №1) Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 11. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

| | | | | | |
|--|--|----------------|---|---------------|---|
| | 12. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | Тренер | 1 раз в месяц | <p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).</p> |
| | 13. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| | 14. Онлайн обучение на | | | | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая |

| | | | | | |
|--|----------------------------|--|-----------|-------------|---|
| | сайте РУСАДА ²⁷ | | Спортсмен | 1 раз в год | часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/ |
| | 15. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1 раз в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с |

²⁷ Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **онлайн-курс Ценности спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше доступен **Антидопинговый онлайн-курс**. Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами и персоналом спортсменов национальных и региональных сборных команд.

| | | | | | |
|---------------------------|---|---|--|---|---|
| | | | | показом презентации (приложения №3). Предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. | |
| | 16. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Тренировочный этап | 1. Анализ действующего антидопингового законодательства. | | Тренер | В течение года | изучение материалов |
| | 2. Обучение тренеров, тренеров-преподавателей программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА | | Заместитель директора | в течение года согласно графику | изучение материала, тестирование |
| | 3. Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список» | | Тренер | январь-февраль | беседа, раздача листовок, размещение информации |
| | 4. Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный | | Тренер | ноябрь | |

| | | | | | |
|--|---|----------------|---------------|----------------|---|
| (этап спортивной специализации) | антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу». | | | | на стендах, сайте и в социальных сетях |
| | 5. Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля». | | Тренер | декабрь | |
| | 6. Формирование критического отношения к допингу (беседа) | | Тренер | май | |
| | 7. Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа) | | тренер | июнь | |
| | 8. Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия (приложение №1) Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| | 9. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²⁸ | | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

²⁸ Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **онлайн-курс Ценности спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше доступен **Антидопинговый онлайн-курс**. Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами и персоналом спортсменов национальных и региональных сборных команд.

| | | | | | |
|---|--|---|----------------|--|--|
| | | | | | РУСАДА: https:// course.rusada.r u/ |
| 10. Анти допинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. | |
| 11. Семинары для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе | |
| 12. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.r u/ (приложение №2). Собрания можно | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №3). Предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p> |
|--|--|--|--|--|--|

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в

порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения материала, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки в части инструкторской и судейской практики предусмотрено освоение следующими умениями:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям;
- уметь вести протокол соревнований;

- уметь участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- уметь осуществлять судейство учебных игр самостоятельно;
- уметь участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить соревнования в качестве судьи.

Примерные планы инструкторской и судейской практики представлены в таблицах №8, №9

Таблица №8

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

| № п/п | Формируемые умения | Количество часов в год | | | | |
|-----------|---|------------------------|------|------|------|------|
| | | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |
| I | Теоретические занятия - начальные знания спортивной терминологии, умение составлять конспект отдельных частей занятия | В течение года | | | | |
| II | Практические занятия - проведение отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 1. | 1. Освоение терминологии, принятой в волейболе; 2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы; 3. В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования. | 2 | 1 | - | - | - |
| 2. | 1. Умение вести наблюдение за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки; 2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приема мяча верхней и нижней прямой подаче. | - | 1 | 1 | - | - |
| 3. | 1. Вести наблюдение за обучающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на спортивных соревнованиях; 2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям. | - | - | 2 | 1 | - |
| 4. | 1. Составление комплексов упражнений по | - | - | - | 2 | 2 |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| | физической, технической и тактической подготовке; 2. Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке. | | | | | |
| 5. | 1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой; 2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры; 3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол | - | - | - | - | 2 |

Таблица №9

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

| № п/п | Формируемые умения | Количество часов в год | | | | |
|-------|--|------------------------|------|------|------|------|
| | | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |
| | Теоретические занятия – знание правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы | В течение года | | | | |
| | Практические занятия - судейство на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Получение квалификационной категории спортивного судьи «юный спортивный судья». | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 1. | Вести протокол соревнований. | 2 | 1 | 1 | - | - |
| 2. | Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем. | 1 | 2 | 1 | 1 | - |
| 3. | Осуществлять судейство учебных игр самостоятельно. | - | - | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата. | - | - | - | 2 | 1 |
| 5. | Судить соревнования в качестве судьи. | - | - | - | - | 2 |

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

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и

здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства.

Принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

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

Таблица №10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

| | |
|--|----------------|
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |

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

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 N2 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

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

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России²⁹.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях³⁰.

Восстановительные мероприятия и средства представлены в таблице № 11

Таблица №11

Восстановительные мероприятия и средства

| Мероприятие | Задачи | Средства | 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 учебно-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 (этап спортивной специализации) | | | |

²⁹ п.36 Приказ Минздрава РФ от 23.10.2020 №1144

³⁰ п.42 Приказ Минздрава РФ от 23.10.2020 №1144

| | | | |
|---|---|--|--|
| Перед учебно-тренировочным занятием, спортивным соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности учебно-тренировочного занятия, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности. | 3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин. саморегуляция и гетерорегуляция |
| Во время учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования. | Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения. | Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем | В процессе учебно-тренировочного занятия. 3-8 мин 3мин саморегуляция, и гетерорегуляция. |

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №12

Таблица №12

План применения восстановительных средств и мероприятий

| Год обучения | Средства и мероприятия | Сроки реализации | Количество часов |
|--|--|--|------------------|
| Этап начальной подготовки (1-3 год обучения) | Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с | 2 |
| Учебно-тренировочный этап (1-3 год) | Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с | 4 |

| | | | |
|--|---|--|----|
| обучения) | гидромассаж, мануальная терапия. | учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий. | |
| Учебно-тренировочный этап (4 год обучения) | 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. | | 8 |
| Учебно-тренировочный этап (5 год обучения) | 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез. Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. Кислородотерапия (кислородные коктейли). | | 10 |

3. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

1. На этапе начальной подготовки:

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

по видам спортивной подготовки.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «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.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, 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. Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлен в приложении №4

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

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

невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации)³¹.

Проведение итоговой аттестации по Программе не предусмотрено.

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

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП и СФП.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «волейбол» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах №№13, 14

Таблица №13

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

³¹ п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|--|---|-------------------|----------------------------|--------------|------------------------------|---------|
| | | | мальчик и | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более 6,9 7,1 | | не более 6,2 6,4 | |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 110 105 | | не более 130 120 | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее 7 4 | | не менее 10 5 | |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее +1 +3 | | не менее +2 +3 | |
| | | | 130 120 | 140 130 | | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5х6 м | с | не более 12,0 12,5 | | не более 11,5 12,0 | |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее 8 6 | | не менее 10 8 | |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее 36 30 | | не менее 40 35 | |
| | | | 26 20 | 30 25 | | |

Таблица №14

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 |
| 1. 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 |
| | | | 32 | 25 |
| 4. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 4.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются | | |
| 4.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» | | |

Инструкция по выполнению нормативов при проведении аттестации по представлена в приложении 5. Итоги выполнения нормативов фиксируются в протоколе приема нормативов общей физической и специальной физической подготовки. (приложение 6).

4. Рабочая программа по виду спорта «Волейбол»

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

Программный материал для учебно-тренировочного процесса формируется по каждому этапу спортивной подготовки с учетом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возможностей тренерско-педагогического потенциала, а также особенностей усвоения обучающимися разделов Программы по спортивной подготовке.

Для обучающихся, достигших уровня спортивной квалификации – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», спортивного звания «мастер спорта России» и выше, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации, составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки представлен в таблице № 15.

Распределение часов материала на каждый год обучения представлен в таблицах №№16-23.

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

| Вид подготовки | Этап начальной подготовки (1-3 год) | Учебно-тренировочный этап (1-2 год) | Учебно-тренировочный этап (3-5 год) |
|--------------------------|---|--|--|
| Теоретическая подготовка | Изучение теоретического материала осуществляется согласно учебно-тематическому планированию Программы (таблица 24) | | |
| Физическая подготовка | <p>ОФП.</p> <p>В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок. Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча. Многоборье: спринтерское, прыжковое, метательное, смешанное (от 3 до 5 видов).</p> | <p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов); – для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением); – многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов); – спортивные игры. <p>СФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; – упражнения для развития прыгучести; – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча; – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов; – упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. | <p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> – легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья); – спортивные игры; – плавание. <p>СФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов); – прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой; – бег по крутым склонам, бег по песку без обуви; – развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку. |

| | | | |
|------------------------|---|--|---|
| | <p>Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.</p> <p>СФП.</p> <p>Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</p> | | |
| Техническая подготовка | <p>Техника нападения.</p> <p>1. Действия без мяча. Стойки и перемещения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – стартовая стойка - основная, низкая; – ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым), спиной вперед, двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений; – сочетание стоек и перемещений. <p>2. Действия с мячом.</p> <p>Передача мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> – передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением | <p>Техника нападения.</p> <p>1. Действия без мяча.</p> <p>Перемещения и стойки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – перемещения и стойки (прыжки на месте у сетки, после перемещения и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами). <p>2. Действия с мячом.</p> <p>Передача мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> – передача мяча сверху двумя руками. <p>Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача сидя у стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность. Передача мяча в</p> | <p>Техника нападения.</p> <p>1. Действия без мяча.</p> <p>Перемещения и стойки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; – сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами. <p>2. Действия с мячом.</p> <p>Передача мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> – передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>высоты и расстояния - на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания;</p> <ul style="list-style-type: none"> – отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений. <p>Подача мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. подача: в стену, расстояние - 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку, расстояние 3-6 м; из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки; – нападающие удары. Ритм разбега в 1, 2, 3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенным партнером; удар с передач. <p>Техника защиты.</p> <p>1. Действия без мяча.</p> <p>Стойки и перемещения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – то же, что и в нападении, внимание низким стойкам; – сочетание способов перемещений с остановками; – скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; – сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину. <p>2. Действия с мячом. Прием мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> – прием мяча сверху двумя руками; – прием мяча, отскочившего от стены после броска; – прием мяча, направленного броском | <p>треугольнике 6-4-2, 54-3, 1-4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2);</p> <ul style="list-style-type: none"> – передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара; – передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи; – передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача); – передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача); – передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх); – отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и после перемещений. <p>Подача мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> – верхняя прямая подача. подача подряд (10 попыток). подача в левую и правую половины площадки. подача за игрока зоны 6; – спортивное соревнование на большее количество правильно выполненных подач. <p>Нападающий удар:</p> <ul style="list-style-type: none"> – прямой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки; – нападающий удар слабой рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар с собственного набрасывания; | <p>сочетания в выполнении передач;</p> <ul style="list-style-type: none"> – передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8 м, направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает; – передача мяча у сетки 2-мя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2, 4) после перемещений; – передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы); – передача в прыжке на месте и после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара. <p>Подача мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> – верхняя подача (на точность и силу); – верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения); – подача, нацеленная в зоны (между 1 и 2 зоной, 4 и 5 зоной, 1 и 6 зоной, 6 и 5 зоной). – подача в прыжке. <p>Нападающий удар:</p> <ul style="list-style-type: none"> – прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2. Нападающие удары с различных передач у сетки. Нападающие удары с передач из глубины площадки; – нападающий удар с переводом влево и |
|--|---|---|---|

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>через сетку;</p> <ul style="list-style-type: none"> – прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения; – жонглирование, стоя на месте и в движении; – прием подачи и первая передача в зону нападения; – прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину. <p>Блокирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> – создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук; – одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки; – блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара, выполняемого партнером по подброшенному мячу. | <ul style="list-style-type: none"> – нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо. <p>Техника защиты.</p> <p>1. Действия без мяча.</p> <p>Перемещение и стойки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – стартовая стойка в сочетании с перемещениями, падения и перекаты после падений, сочетание способов перемещений, перемещений с падениями, сочетание способов и перемещений, и падений с техническими приемами игры в защите. <p>2. Действия с мячом.</p> <p>Прием мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> – прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча сверху от несильных подач; – прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу во встречных колоннах (расстояние до 4 м). Передача снизу двумя руками на точность, с использованием «маяков». Прием снизу двумя руками от верхней прямой подачи (6-8 м). Прием мяча снизу после обманной передачи двумя руками через сетку; – прием мяча сверху и снизу с последующим падением и перекатом. <p>Сверху после нападающего удара средней силы с собственного набрасывания.</p> <p>Блокирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> – одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 2,3,4. Блокирование, стоя на гимнастической скамейке; – блокирование нападающего удара с высоких и средних передач. | <p>поворотом туловища влево из зоны 3;</p> <ul style="list-style-type: none"> – прямой нападающий удар слабой рукой из зон 4, 3, 2; – нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4. <p>Техника защиты.</p> <p>1. Действия без мяча.</p> <p>Стойки и перемещения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; – сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2,3,4. <p>2. Действия с мячом.</p> <p>Прием мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока; – сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину; – от подач, нападающих ударов, обманных передач. <p>Блокирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> – одиночное блокирование. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3; – блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом; групповое |
|--|--|--|---|

| | | | |
|------------------------|--|---|---|
| | | | блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4, 3, 2). Блокирование ударов с переводом (из зон 3, 4, 2). |
| Тактическая подготовка | <p>Тактика нападения.</p> <p>1. Индивидуальные действия.</p> <p>Действия без мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи); – выбор места для выполнения подачи; – выбор места для выполнения нападающего удара (из зон 4, 2). <p>Действия с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке; – вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной; – чередование способов подач; – подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча. <p>2. Групповые действия.</p> <p>Взаимодействие игроков передней линии:</p> <ul style="list-style-type: none"> – игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передачах). <p>Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче):</p> <ul style="list-style-type: none"> – игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны); – игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 2 (при | <p>Тактика нападения.</p> <p>1. Индивидуальные действия.</p> <p>Действия без мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи); – выбор места для выполнения нападающего удара (прямого слабой рукой и с переводом сильнейшей рукой); – выбор места для выполнения подачи. <p>Действия с мячом.</p> <p>Передача мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вторая передача (из зоны 2) в зоны 3 и 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом; – вторая передача (из зоны 3) игроком в зоны 2 и 4, стоя лицом и спиной к ним (чередование); – имитация второй передачи и обман (передача через сетку в свободную зону соперника). – выбор способа отбивания мяча через сетку (передача сверху двумя руками, кулаком, снизу). <p>Подача:</p> <ul style="list-style-type: none"> – чередование сильной верхней прямой подачи и нацеленной подачи; – подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча; – подача на игрока, вышедшего после замены; | <p>Тактика нападения.</p> <p>1. Индивидуальные действия.</p> <p>Действия без мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выбор места для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке); – выбор места для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки). <p>Действия с мячом:</p> <p>Передача мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению); – вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий; – имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку); – подача мяча: – чередование подач в дальние и ближние зоны; – чередование сильных и нацеленных подач; – подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>приеме от передач и несложных подач).</p> <p>3. Командные действия.</p> <p>Система игры со второй передачи игроком передней линии:</p> <ul style="list-style-type: none"> – прием подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2, 4 (чередование); – вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной; – прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3. <p>Тактика защиты.</p> <p>1. Индивидуальные действия. Действия без мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выбор места при приеме мяча после подачи; – выбор места при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи; – определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. <p>Действия с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выбор способа приема от подачи (сверху и снизу); – выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником. <p>2. Групповые действия.</p> <p>Взаимодействие игроков внутри линии при приеме подач и передач:</p> <ul style="list-style-type: none"> – игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; – игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; – игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; – игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 | <ul style="list-style-type: none"> – подача на сильнейшего игрока соперника, плохо владеющего приемом мяча; <p>2. Групповые действия.</p> <p>Взаимодействие игроков передней линии (при 2-й передаче):</p> <ul style="list-style-type: none"> – игрока зоны 4 с игроком зоны 3; – игрока зоны 2 с игроками зон 3, 4 (чередование); – игрока зоны 3 с игроками зон 2, 4 при первой передаче для нападающего удара. <p>Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче): – игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач);</p> <ul style="list-style-type: none"> – игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач – для второй передачи, при приеме от передач – для удара). <p>3. Командные действия.</p> <p>Система игры со второй передачи игрока передней линии:</p> <ul style="list-style-type: none"> – прием подачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2, 4 (чередование); – прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4. <p>Тактика защиты.</p> <p>1. Индивидуальные действия.</p> <p>Действия без мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выбор места при приеме верхней прямой подачи, при блокировании, при страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих. | <p>2. Групповые действия.</p> <p>Взаимодействие игроков передней линии:</p> <ul style="list-style-type: none"> – игрока зоны 4 с игроком зоны 2,3 (при второй передаче); – игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 (в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи. <p>Взаимодействие игроков передней и задней линии:</p> <ul style="list-style-type: none"> – игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1; – игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов); – прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3,4 и 2 (за голову). <p>Тактика защиты.</p> <p>1. Индивидуальные действия.</p> <p>Действия без мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выбор места, способа перемещений и способа прием мяча от подачи нападающего удара и обманных передач; – выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удар и постановка зонного блока; – выбор места и способа приема мяча при страховке принимающего мяча блокирующих и нападающих. |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>при приеме подач и обманных передач; – игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.</p> <p>3. Командные действия.</p> <p>Прием подачи: – расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед».</p> | <p>Действия с мячом: – выбор способа приема подачи (сверху, снизу двумя руками, сверху, снизу с падением); – выбор способа приема мяча от обманных передач (сверху и снизу 2-мя руками, сверху и снизу с падением двумя руками и одной); – выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов; – зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).</p> <p>2. Групповые действия.</p> <p>Взаимодействие игроков внутри линии и между ними: – взаимодействие игроков задней линии между собой (6, 5, 1) (страховка партнера при приеме подачи, нападающих ударов, обманных передач); – взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим игроком в зоне 3; – взаимодействие игроков передней и задней линий (игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2); – игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приеме мяча от нападающего удара и обманных передач.</p> <p>3. Командные действия.</p> <p>Прием подачи: – расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; – расположение игроков при приеме подач,</p> | <p>Действия с мячом: – выбор способа приема различных способов подач, нападающего удара, обманных приемов и в доигровке; – выбор способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи; – своевременная постановка рук при одиночном зонном блокировании.</p> <p>2. Групповые действия.</p> <p>Взаимодействия игроков внутри линий и между ними: – взаимодействие игроков передней линии, игроков зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу; – взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего «трудный» мяч; – взаимодействие игроков задней и передней линии при страховке «углом вперед» игрока зоны 6 с блокирующими. Игроков зон 5 и 1 с блокирующими при страховке «углом назад», игроков зон 1 и 5 с блокирующими.</p> <p>3.. Командные действия.</p> <p>Прием подачи: – расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2-ю передачу выполняет игрок зоны 3; – расположение игроков при приеме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад;</p> |
|--|---|---|---|

| | | | |
|-------------------------|--|--|--|
| | | <p>когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);</p> <ul style="list-style-type: none"> – расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в районе зоны 2. После приема игрок зоны 2 перемещается в зону 3 для выполнения второй передачи, а игрок зоны 3 выполняет функции нападающего в зоне 2. <p>Системы игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> – для данного года обучения рекомендуется расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед», «углом назад» с применением групповых действий для данного года обучения. | <ul style="list-style-type: none"> – расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1, 6, 5. |
| Интегральная подготовка | <ul style="list-style-type: none"> – чередование различных упражнений на быстроту (между собой); – чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями); – чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; – многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий; – подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи; – учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала. | <ul style="list-style-type: none"> – чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам; – чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов; – чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите; – чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, нападении и защите; – многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях; – многократное выполнение изученных тактических действий; – учебные игры с заданиями на обязательное | <ul style="list-style-type: none"> – упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом; – развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов; – упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий; переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях; – переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и |

| | | | |
|-------------------------------------|--|---|--|
| | | <p>применение изученных технических приемов и тактических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> – контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях. | <p>защите). защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> – учебные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами; – контрольные игры при подготовке к спортивным соревнованиям; – календарные игры. Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях спортивных соревнований. |
| Психологическая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> – воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности); – воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности); – настрой на игру и методика руководства командой в игре. | <p>Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Основными волевыми качествами являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> – целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии; – выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления; – решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение; – инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. | |
| Инструкторская и судейская практика | Изучение материала инструкторской и судейской практики осуществляется согласно планам Программы (таблицы №№8, 9) | | |

Таблица №16

**Годовой учебно-тренировочный план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения
(НП-1)**

| № п/п | Вид подготовки | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Итого часов |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 6 | 6 | 7 | 7 | 9 | 10 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 85 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 40 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 | 9 | 8 | 7 | 3 | 7 | 8 | 9 | 75 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 35 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | - | 13 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | 2 | - | 2 | - | - | 1 | - | 2 | 1 | - | - | 8 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | 2 |
| 13. | Интегральная подготовка(ч.) | 5 | 6 | 4 | 3 | 3 | - | 4 | 7 | 5 | 4 | 4 | 5 | 50 |
| | Итого (ч)* | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

**Годовой учебно-тренировочный план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения
(НП-2)**

| № п/п | Вид подготовки | <i>январь</i> | <i>февраль</i> | <i>март</i> | <i>апрель</i> | <i>май</i> | <i>июнь</i> | <i>июль</i> | <i>август</i> | <i>сентябрь</i> | <i>октябрь</i> | <i>ноябрь</i> | <i>декабрь</i> | Итого часов |
|--------------|--|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|--------------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 6 | 6 | 7 | 7 | 9 | 10 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 85 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 40 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 | 9 | 8 | 7 | 3 | 7 | 8 | 9 | 75 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 35 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | - | 13 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | 2 | - | 2 | - | - | 1 | - | 2 | 1 | - | - | 8 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | 2 |
| 13. | Интегральная подготовка(ч.) | 5 | 6 | 4 | 3 | 3 | - | 4 | 7 | 5 | 4 | 4 | 5 | 50 |
| | Итого (ч)* | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

Таблица №18

**Годовой учебно-тренировочный план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения
(НП-3)**

| № п/п | Вид подготовки | <i>январь</i> | <i>февраль</i> | <i>март</i> | <i>апрель</i> | <i>май</i> | <i>июнь</i> | <i>июль</i> | <i>август</i> | <i>сентябрь</i> | <i>октябрь</i> | <i>ноябрь</i> | <i>декабрь</i> | Итого часов |
|--------------|--|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|--------------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 8 | 7 | 8 | 9 | 12 | 14 | 10 | 10 | 11 | 8 | 9 | 7 | 113 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 4 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 3 | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 54 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 5 | 3 | 7 | 7 | 9 | 13 | 12 | 10 | 3 | 10 | 9 | 12 | 100 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 5 | 6 | 5 | 4 | 50 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | -- | 15 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | 3 | - | 2 | - | - | 1 | - | 2 | 1 | 1 | | 10 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10. | Судейская практика (ч.) | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 3 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | 2 |
| 13. | Интегральная подготовка(ч.) | 8 | 6 | 9 | 6 | 5 | - | 7 | 6 | 5 | 5 | 3 | 7 | 67 |
| | Итого (ч)* | 34 | 32 | 36 | 34 | 36 | 34 | 36 | 34 | 34 | 36 | 34 | 36 | 416 |

Таблица №19

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения (УТ-1)

| № п/п | Вид подготовки | <i>январь</i> | <i>февраль</i> | <i>март</i> | <i>апрель</i> | <i>май</i> | <i>июнь</i> | <i>июль</i> | <i>август</i> | <i>сентябрь</i> | <i>октябрь</i> | <i>ноябрь</i> | <i>декабрь</i> | Итого часов |
|--------------|--|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|--------------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 8 | 7 | 8 | 8 | 12 | 13 | 10 | 10 | 10 | 8 | 9 | 7 | 110 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 6 | 8 | 6 | 7 | 5 | 5 | 4 | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 73 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | 7 | - | 6 | - | - | - | - | - | 6 | 7 | - | 26 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 10 | 3 | 13 | 8 | 12 | 15 | 13 | 10 | 10 | 9 | 8 | 13 | 124 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 5 | 3 | 6 | 4 | 10 | 13 | 10 | 4 | 6 | 5 | 3 | 11 | 80 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 2 | 1 | 2 | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 17 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | 3 | 2 | - | - | - | - | 3 | - | 2 | 3 | - | 13 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 | 3 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 3 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 3 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 2 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | 4 |
| 13. | Интегральная подготовка(ч.) | 7 | 6 | 8 | 6 | 5 | - | 6 | 6 | 5 | 4 | 3 | 6 | 62 |
| | Итого (ч)* | 40 | 40 | 45 | 43 | 44 | 47 | 45 | 42 | 43 | 45 | 40 | 46 | 520 |

Таблица №20

**Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года
обучения (УТ-2)**

| № п/п | Вид подготовки | <i>январь</i> | <i>февраль</i> | <i>март</i> | <i>апрель</i> | <i>май</i> | <i>июнь</i> | <i>июль</i> | <i>август</i> | <i>сентябрь</i> | <i>октябрь</i> | <i>ноябрь</i> | <i>декабрь</i> | Итого часов |
|--------------|--|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|--------------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 8 | 7 | 8 | 8 | 12 | 13 | 10 | 10 | 10 | 8 | 9 | 7 | 110 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 6 | 8 | 6 | 7 | 5 | 5 | 4 | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 73 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | 7 | - | 6 | - | - | - | - | - | 6 | 7 | - | 26 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 10 | 3 | 13 | 8 | 12 | 15 | 13 | 10 | 10 | 9 | 8 | 13 | 124 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 5 | 3 | 6 | 4 | 10 | 13 | 10 | 4 | 6 | 5 | 3 | 11 | 80 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 2 | 1 | 2 | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 17 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | 3 | 2 | - | - | - | - | 3 | - | 2 | 3 | - | 13 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 | 3 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 3 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 3 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 2 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | 4 |
| 13. | Интегральная подготовка(ч.) | 7 | 6 | 8 | 6 | 5 | - | 6 | 6 | 5 | 4 | 3 | 6 | 62 |
| | Итого (ч) * | 40 | 40 | 45 | 43 | 44 | 47 | 45 | 42 | 43 | 45 | 40 | 46 | 520 |

**Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года
обучения (УТ-3)**

| № п/п | Вид подготовки | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Итого часов |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 12 | 9 | 10 | 9 | 13 | 15 | 11 | 11 | 12 | 9 | 9 | 12 | 131 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 9 | 8 | 7 | 6 | 10 | 6 | 8 | 8 | 9 | 4 | 3 | 10 | 88 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | 8 | - | 7 | - | - | - | - | - | 8 | 8 | - | 31 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 12 | 6 | 14 | 12 | 14 | 15 | 14 | 12 | 12 | 13 | 12 | 14 | 150 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 6 | 4 | 8 | 5 | 10 | 13 | 11 | 6 | 7 | 7 | 9 | 10 | 96 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 20 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | 3 | 3 | - | - | - | - | 3 | - | 3 | 3 | - | 15 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | 4 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 3 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 3 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 2 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | 4 |
| 13. | Интегральная подготовка(ч.) | 8 | 6 | 8 | 8 | 7 | - | 8 | 7 | 6 | 7 | 4 | 6 | 75 |
| | Итого (ч)* | 51 | 48 | 54 | 51 | 54 | 51 | 54 | 51 | 51 | 54 | 51 | 54 | 624 |

Таблица №22

**Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года
обучения (УТ-4)**

| № п/п | Вид подготовки | <i>январь</i> | <i>февраль</i> | <i>март</i> | <i>апрель</i> | <i>май</i> | <i>июнь</i> | <i>июль</i> | <i>август</i> | <i>сентябрь</i> | <i>октябрь</i> | <i>ноябрь</i> | <i>декабрь</i> | Итого часов |
|--------------|--|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|--------------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 12 | 3 | 9 | 9 | 15 | 16 | 11 | 12 | 10 | 7 | 10 | 10 | 124 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 11 | 10 | 9 | 8 | 12 | 8 | 10 | 10 | 11 | 6 | 5 | 12 | 112 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | 9 | - | 9 | - | - | - | - | - | 9 | 9 | - | 36 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 14 | 10 | 16 | 15 | 16 | 17 | 16 | 15 | 15 | 16 | 15 | 17 | 182 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 7 | 6 | 10 | 7 | 11 | 14 | 13 | 8 | 9 | 9 | 10 | 11 | 115 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 3 | 3 | 2 | - | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 25 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | 4 | 4 | - | - | - | - | 4 | - | 4 | 4 | - | 20 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | 4 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 3 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 4 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | - | 4 | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | 8 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 4 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | - | 8 |
| 13. | Интегральная подготовка(ч.) | 9 | 7 | 9 | 9 | 8 | - | 9 | 9 | 7 | 7 | 5 | 8 | 87 |
| | Итого (ч)* | 59 | 58 | 62 | 59 | 62 | 59 | 62 | 62 | 59 | 62 | 62 | 62 | 728 |

**Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 5 года
обучения (УТ-5)**

| № п/п | Вид подготовки | <i>январь</i> | <i>февраль</i> | <i>март</i> | <i>апрель</i> | <i>май</i> | <i>июнь</i> | <i>июль</i> | <i>август</i> | <i>сентябрь</i> | <i>октябрь</i> | <i>ноябрь</i> | <i>декабрь</i> | Итого часов |
|--------------|--|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|--------------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 15 | 7 | 4 | 10 | 17 | 19 | 13 | 14 | 12 | 5 | 15 | 10 | 142 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 12 | 11 | 10 | 9 | 12 | 10 | 11 | 11 | 12 | 7 | 7 | 13 | 125 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | 8 | 8 | 8 | - | - | - | - | - | 8 | 9 | - | 42 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 16 | 12 | 18 | 17 | 18 | 20 | 19 | 17 | 17 | 18 | 17 | 19 | 208 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 9 | 9 | 11 | 11 | 12 | 14 | 14 | 10 | 12 | 13 | 9 | 11 | 135 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 26 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | 4 | 4 | 2 | - | - | - | 4 | - | 4 | 4 | - | 22 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | 4 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 4 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | - | 4 | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | 3 | 10 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 3 | - | - | - | - | 3 | - | - | - | 3 | - | 1 | 10 |
| 13. | Интегральная подготовка (ч.) | 10 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 7 | 9 | 100 |
| | Итого (ч)* | 68 | 68 | 70 | 70 | 70 | 68 | 70 | 70 | 68 | 70 | 70 | 70 | 832 |

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в таблице № 24.

**Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки по видам подготовки**

| Вид подготовки | Виды упражнений | Рекомендации по выполнению |
|-----------------------------------|---|--|
| Общая физическая подготовка | <p>Указать все упражнения для развития общей физической подготовки: развитие выносливости:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. кроссы (3000м-7000м) 2. ломаный бег (2000м-3000м) 3. многоскоки <p>развитие гибкости:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. упражнения с максимальной амплитудой, 5. Упражнения с отягощением; 6. растяжка. <p>Развитие силы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. приседания 8. отжимания 9. сгибание и разгибание туловища. <p>Развитие ловкости:</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. кувырки вперёд и назад, 11. прыжки с поворотом, 12. броски мяча с выполнением кувырка и последующей ловлей мяча <p>Развитие скорости:</p> <ol style="list-style-type: none"> 13. челночный бег. 14. ускорения из различных исходных положений. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Кросс различной дистанции, стараться пробегать в одном темпе. 2. Ломаный бег выполняется в спокойном темпе с небольшими ускорениями(30-60м) 3. Выполнение серий многоскоков на развитие прыжковой выносливости 4. Упражнения на растяжку. 5. Упражнения с отягощением либо с сопротивлением партнёра. 6. Комплекс упражнений на растягивание. 7. Серии приседаний на развитие силы ног. 8. Отжимания в упоре лёжа, упоре сзади на гимнастическую скамью 9. Выполнять упражнение с сцепленными руками за головой. 10. Выполнение кувырков с различных положений и по сигналу тренера 11. Выполнение прыжка и разворота в воздухе, выполнение по заданию, по ориентирам 12. Выполнение броска мяча вверх сделать кувырок и поймать мяч пока он не коснулся пола. 13. Выполнение челночного бега с различными дистанциями, с различных исходных положений, после выполнения упражнения. 14. Выполнение коротких ускорений после задания и по определённому сигналу. |
| Специальная физическая подготовка | <ol style="list-style-type: none"> 1. упражнения с экспандером 2. Запрыгивание и спрыгивание с тумбы 3. Выполнение серии имитации атаки и блока 4. Прыжки через барьеры 5. выполнение ускорения с выполнением элемента волейбола по сигналу тренера. 6. Упражнения с набивными мячами | <p>Следить за техникой безопасности, при выполнении упражнений с инвентарём.</p> |

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| | | |
| Участие в спортивных соревнованиях | -Участие в первенстве Тюменского района -участие в первенстве Тюменской области -Участие в турнирах различной направленности | |
| Техническая подготовка | 1. упражнения на отработку нижнего приёма 2. упражнения на отработку верхней передачи 3. упражнения на отработку подачи 4. упражнения на отработку атаки 5. упражнения на отработку блока | Нижний приём: Выполнение передачи самостоятельно, в стену с партнёром и в группах. С различной высотой, по заданию. Верхняя передача: Выполнение передачи самостоятельно в парах, в стену, передача в мишени. Выполнение передачи после выхода в зону и тд. Подача: Выполнение верхней подачи, боковой подачи, по заданию в заданную зону, после двигательного действия. Атака: Выполнение имитаций атаки на опоре, в прыжке, по неподвижному мячу, с тумбы, упражнения на правильный выход под мяч, выполнение атаки с различных передач. Блокирование: Имитация блока, выход в зону для блокирования, упражнения для группового блока, упражнения на перенос рук и тд. |
| Тактическая подготовка | 1. Чередование силовой и планирующей подачи 2. упражнения на выбор места в защите при блокировании и без 3. упражнение применение различной атаки в зависимости от действий соперника 4. передача на удар в зависимости от действия блокирующих | 1Выполнить подачу по заданию и в выбранную зону. 2выход в зону защиты перед атакой соперника, выбрать местов зависимости с поставленным блоком. 3выполнении атаки по линии, диагональ или скидки в зависимости от защитных действий соперника. 4блокирующие по заданию выбирают место, пасующий игрок должен выполнить передачу так чтобы максимально разорвать блокирующих соперника. |
| Теоретическая подготовка | 1. Беседы 2. Самостоятельный поиск материала 3. разбор игровых моментов 4. просмотр видеоматериала | Анализ и обработка информации в группах и индивидуально. |
| Психологическая подготовка | 1. Беседы 2. установки на игры | |

| | | |
|---|--|---|
| | 3. разбор и решение конфликтных ситуаций | |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1 Контроль физической подготовленности 2. контроль технической подготовленности 3 контроль теоретической подготовленности | 1 сдача нормативов по физической подготовке 2зача нормативов по выполнению технических элементов волейбола 3тестирования по теоретической части на знание правил, техники тактики и судейства. |
| Инструкторская практика | 1. проведение комплекса разминки воспитанниками 2. самостоятельно подготовить и провести упражнения на отработку элементов волейбола 3. упражнения на перестроения 4. проведение основной части тренировки 5. проведение заключительной части. | |
| Судейская практика | 1 разбор судейских жестов 2 работа с судейским свистком 3 судейство тренировочных игр 4 разбор матчей с профессиональными судьями. | 1 видео изучение судейских жестов и их отработка. 2 изучение сигналов свистка. 3оттачивание судейских жестов и правильность и своевременность звуковых сигналов. 4 просмотр и анализ действия судей при различных игровых ситуациях |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1. установка режима дня спортсмена 2. разработка сбалансированной системы питания | |
| Восстановительные мероприятия | 1. водные процедуры 2. массаж 3. правильное питание 4.Закаливание | 1 контрастный душ Баня или сауна растирание. 2 различные виды массажа. 3 комплексное питание. 4 комплекс процедур на постепенное закаливание организма |
| Интегральная подготовка | 1. Упражнения на переключение с атаки на защиту и наоборот. 2. Тренировочные игры по заданию 3. упражнени на взаимодействие блокирующих с защитниками | 1отработка атаки после успешной защиты, отработка защиты после блокирования своей атаки 2 Игры уменьшенными составами, игры с созданием критической ситуации, с выключением одного или 2х элементов волейбола. 3отработка страховки блока с переходом на атаку. |

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов спортивной подготовки представлен в приложении 7 настоящей программы.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводится в виде специально организованных лекций, бесед.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от уровня подготовленности общего кругозора и возраста обучающегося.

В Программе предусмотрено изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, патриотическое воспитание обучающихся, воспитание морально-волевых качеств, методика обучения и учебно-тренировочного занятия, техника и тактика избранного вида спорта, гигиена занятий физическими упражнениями, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях, режим обучающегося (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж, предупреждение травматизма.

Особое значение придается изучению теории избранного вида. Необходимо, чтобы обучающийся хорошо знал правила спортивных соревнований, умел вести дневник самоконтроля и проводить анализ учебно-тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики учебно-тренировочного процесса - планирование по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости гибкости) применительно к избранному виду спорта.

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №25

Таблица №25

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времен и в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|------------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 1520/22 80 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 70/100 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 250/350 | 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 | ≈ 230/300 | 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 | ≈ 90/170 | 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 | ≈ 310/400 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические | ≈250/35 | май | Понятие о технических |

| | | | | |
|---|---|--------------------|------------|---|
| | основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 0 | | элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 11/200 | июнь | Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 120/240 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 90/170 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 4200/6300 | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈320/480 | 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 | ≈260/390 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 460/750 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | | | | |

| | | | |
|---|--------------|-----------------|--|
| Физиологические основы физической культуры | ≈ 500/750 | 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 | ≈ 340/510 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 620/930 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈ 460/690 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 440/580 | 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 | ≈ 440/660 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность / нетренированность | ≈ 360/540 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |

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

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

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

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

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

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап

непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

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

Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлена в таблице №26

Примерная направленность недельных микроциклов в группах спортивной подготовки:

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

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

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.

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» (приложение 8).

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1 Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

- ✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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

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

- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 27);
- ✓ обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 28);
- ✓ обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ✓ обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №27-28

Таблица №27

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|---|----------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной специализаци и) | | Этап совершенств ования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | | | | | | |
| 1. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Кроссовки для волейбола | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Наколенники | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10. | Футболка | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Шорты (трусы) спортивные для юношей | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Шорты эластичные (тайсы) для девушек | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» | | | | | | | | | | | |
| 13. | Бейсболка тренировочная | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Жилетка | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 17. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 18. | Майка | штук | на обучающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 19. | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 20. | Носки пляжные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 21. | Очки солнцезащитные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 22. | Полотенце | штук | на обучающегося | - | - | - | – | – | 1 | 1 | 1 |
| 23. | Рюкзак тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 24. | Термобелье (водолазка и трико) | комплект | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 25. | Топ с тайтсами/плавками (для девушек) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 26. | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 27. | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 28. | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 29. | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 30. | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 31. | Шлепанцы | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 32. | Шорты (трусы) спортивные | штук | на обучающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 33. | Шорты эластичные (тайсы) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

6.2 Кадровые условия реализации Программы

- ✓ укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- ✓ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)
- ✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. 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).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «волейбол», а также на

всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

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

В перечень информационного обеспечения программы входят образовательная, методическая литература и другие образовательные ресурсы.

Основная литература

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
2. Беляев, А.В. Волейбол: Учебник для вузов. / Под общ. Ред. А.В. Беляев, М.В. Савина, – 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с., ил.
3. Булыкина, Л.В. Волейбол: учебник / Л.В. Булыкина, В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2002. – 412 с.: ил.
4. Булыкина, Л.В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс]: учеб.-метод. Пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению 034300.62: профиль «Спортив.подгот.» Булыкина Л.В., Фомин Е.В. ; М-во спорта РФ, Федер. Гос. бюджет. Образоват. Учреждение высш. Проф. Образования «Рос. Гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Каф. Теории и

методики волейбола. – М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»].2014/ – 79 с.:
рис.

5. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019-184 с., ил.

6. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.

7. Губа, В.П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В.П.

8. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019-191 с.: ил. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

9. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры - М., 2000.

10. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019-200 с.: ил.

11. 5. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2015. - 144 с.

12. 6. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 112 с.

13. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 216 с.

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

15. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.

16. 10. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

17. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев – «Спорт», 2005, 2019

18. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физ. Культура, 2010. – 230 с.: табл.

19. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Г. Никитушкин, – М.: 2010. – 203 с.: табл.
20. Физ. культура, 2010. – 203 с.: табл.
21. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.
22. Сингина, Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.
23. Сингина, Н.В. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014. – Вып. № 16 – 36 с.
24. Суханов, Л.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012. – Вып. 10. – 24 с.
25. Техничко-тактическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. Пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению 034300.62: профиль «Спорт. Подгот.»: [рек. к изд. эмс исифв вгбоу впо «ргуфксмит»] / [сост.: Булыкина Л.В., Суханов А.В., Фомин Е.В.]; М-во спорта РФ, Федер. Гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф.образования «Рос. Гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Каф. Теории и методики волейбол. – М., 2014. – 89 с.: рис.
26. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы-составители: Ананьин А.С., Фомин Е.В., Булыкина Л.В. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 208 с.
27. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители:

28. Ананьин А.С., Фомин Е.В., Дворников А.В., Григорьев В.А., Субботин К.Д. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2020. – 197 с.
29. Фомин, Е.В., Булыкина Л.В., Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – М.: Спорт, 2018. – 192 с.
30. Фомин, Е.В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Учебно-методическое пособие/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, Л.В. Силаева, Н.Ю. Белова. – М.: ВФВ, 2014 – Вп.17. – 132 с.
31. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015.– 88 с.
32. Фомин, Е.В. Годичный план спортивной подготовки волейболистов. Методическое пособие/ Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2017. – Вып.21. – 76 с.
33. Фомин, Е.В. Теоретико-методологические аспекты спортивной подготовки волейболистов. Учебно-методическое пособие/ Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2020. – Вып.26. – 84 с.
34. Храмов, Л.Д. Роль физической культуры в системе современного образования /Л.Д. Храмов, В.В. Савчук // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. - 2017. - № 3. - С. 134-138

Методические указания

35. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

Интернет-ресурсы

36. Официальный интерне-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru).
37. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).

38. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
39. Официальный интернет-сайт европейской конфедерации волейбола (CEV) (<https://www.cev.eu/>).
40. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
41. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
42. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности; □ гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать

спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и

пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

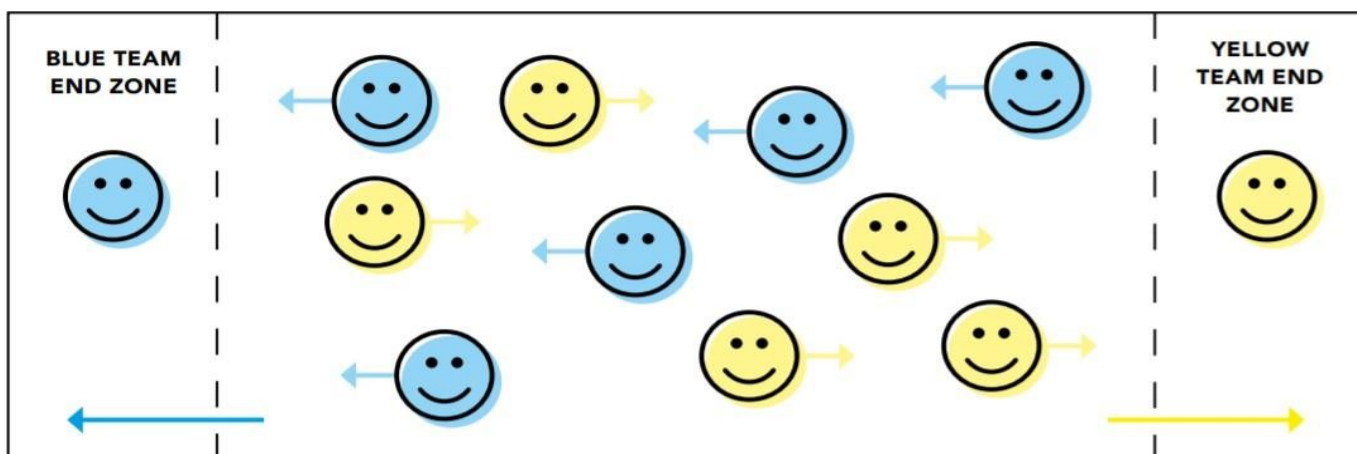
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.).

Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо пробежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта? □ почему допинг является негативным явлением в спорте?

** можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**” (слово **МЫ** можно заменить названием вида спорта, например: “**ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “**Мы за честный спорт !**”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ» Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список; □ отвечает любым двум из трех следующих критериев:

наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения); □ менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить); □ процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки); □ ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (1 уровень) Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом <https://course.rusada.ru/>;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Примерные тестовые задания по теме: "Волейбол"

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Что означает слово волейбол?

- рука и мяч
- сетка и мяч
- + удар с лёту и мяч
- удар рукой и мяч

2. Кто считается создателем игры волейбол?

- + Уильям Дж. Морган
- Пьер де Кубертен
- Джеймс Нейсмит
- Хольгер Нильсен

3. Какая страна считается родиной волейбола?

- Бразилия
- Куба
- + США
- Испания

4. С чего начинается игра в волейболе?

- + с подачи
- с передачи
- с подбрасывания арбитром над сеткой
- с вбрасывания арбитром на одну из сторон

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

- любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
- + любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

- 8×16 м
- + 9×18 м
- $10,97 \times 23,77$ м
- 15×28 м

7. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?

- + игра ногой
- удар при поддержке партнёра
- 4 удара
- последовательное касание разными частями тела

8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

- 8,5 м
- 10,5 м
- + 12,5 м
- 14,5 м

9. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?

- 2,5 м
- + 3 м
- 3,5 м
- 4 м

тест 10. Каков вес волейбольного мяча?

- + 260 – 280 г
- 325 – 375 г
- 410 – 450 г
- 425 – 475 г

11. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?

- 10
- + 12

- 14

- 16

12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?

- 12

- 16

- 18

+24

13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:

+ игра без номеров

- игра в холодную погоду в тренировочных костюмах

- игра в очках

- игра босиком

14. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?

- 3

- 4

+ 5

- 6

15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

- 3:2

- 3:1

- 3:0

+ 4:0

16. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- 15

- 20

+ 25

- 30

17. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

+ 15

- 17

- 20

- 21

18. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?

- 3

- 4

- 5

+ 6

19. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?

- 1, 2, 3

+ 2, 3, 4

- 4, 5, 6

- 1, 5, 6

тест-20. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?

+ 1

- 2

- 5

- 6

21. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?

- 3

- 4

- 5

+ 6

22. В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?

+ последовательное касание одним действием при выполнении первого удара

- неумышленное касание игроком мяча

- к мячу одновременно коснулось несколько игроков

- к мячу коснулись блокирующие игроки

23. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?

- три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком
- три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой
- одновременное касание мяча разными частями тела
- + удар при поддержке

24. Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников?

- засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч
- + засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч
- засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша
- засчитать каждой команде по 1 очку

25. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?

- 10
- + 8
- 5
- 3

26. Что из перечисленного запрещается в волейболе?

- + блокирование подачи соперника
- удар игроком по мячу после того, как этот же игрок коснулся мяча в блоке
- три удара по мячу после того, как мяч коснулся своих блокирующих игроков
- несколько последовательных касаний мяча блокирующими игроками

27. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?

- 1
- + 2
- 3

- 4

28. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков?

- капитан команды
- игрок, вышедший на замену
- игрок, имеющий предупреждение
- + либеро

29. Одна из команд набрала 8 очков, и арбитр произвёл смену площадок. Какой счёт волейбольных партий был в это время?

- 2:0
- 2:1
- + 2:2

- любой из вышеуказанных

тест_30. Что из перечисленного не запрещается либеро в волейболе?

- выполнять подачу
- выполнять блокирование
- выполнять атакующий удар мячом, полностью находящимся выше уровня сетки
- + выходить на замену неограниченное количество раз

31. Какого карточного обозначения санкции в волейболе не предусмотрено?

- жёлтая карточка
- красная карточка
- жёлтая и красная карточки вместе
- + жёлтая и красная карточки отдельно

32. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?



- предупреждение
- замечание
- + удаление
- дисквалификация

33. Из какого минимального количества арбитров состоит волейбольная судейская бригада?

- 2
- 3
- 4
- + 5

34. Как сигнализирует волейбольный линейный судья невозможность принять решение?

- поднять два больших пальца вверх
- + скрестить руки на груди
- опустить обе руки вдоль тела
- выпрямить обе руки в стороны

35. Что означают поднятые 4 разведённых пальца одной руки волейбольного первого судьи?



- четвёртая партия
- + четыре удара по мячу
- время на подачу истекло
- игрок с номером четыре

36. Что означают скрещенные на груди предплечья волейбольного первого судьи?

- обоюдная ошибка и переигровка
- + конец партии или матча
- мяч «за»
- ошибка при блокировании

37. Какое решение принимает волейбольный арбитр, если мяч попадает в линию?

- + мяч «в площадке»
- мяч «за»
- переигровка

38. Какое решение принимает волейбольный арбитр если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче?

- подача переходит сопернику без засчитывания очка кому-либо
- подача остаётся у предыдущей команды, а соперник получает очко

- + подача переходит сопернику, и соперник получает очко
- подача переходит сопернику и соперник два очка

39. Какой счёт фиксируется в волейбольном матче и в каждой партии, если одна из команд считается «не явившейся»?

- 0:1 и 0:1
- 0:1 и 0:25
- 0:3 и 0:1
- + 0:3 и 0:25

тест*40. Что должен сделать волейбольный судья, если выигрывающая команда объявляется «неполной»?

- присуждается ничья или победа той команде, которая выигрывала в партиях, без учёта недоигранной партии?
- присуждается ничья или победа в партии на момент её остановки, и присуждается ничья или победа в матче на основании полностью сыгранных и недоигранной партий
- присудить ничью в матче
- + сопернику «неполной» команды присуждается необходимое количество очков для победы в партиях и матче.

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

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

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

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

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

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

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

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

**ПРОТОКОЛ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ _____ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Вид спорта: Греко-римская борьба

Тренер: _____

Дата: _____

| № п/п | Ф.И.О. обучающегося | нормативы | | | | | | результат (зачет, незачет) |
|----------|------------------------|-----------|--|--|--|--|--|----------------------------------|
| | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | |
| 11. | | | | | | | | |
| 12. | | | | | | | | |
| 13. | | | | | | | | |
| 14. | | | | | | | | |
| 15. | | | | | | | | |
| 16. | | | | | | | | |

Итоги: Сдали нормативы _____ человек
 Не сдали нормативы _____ человек
 % выполнения нормативов _____

Нормативы принял: _____

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки - 4 год обучения (УТ-4)

| № п/п | мероприятия, упражнения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | Итого часов | | | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|---|---|----|----|----|----|------------|------------|----|
| Общая физическая подготовка (ч.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Развитие выносливости: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | кроссы(3000м-7000м) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | x | x | | | | | | | x | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | |
| 1.2 | домашний бег (2000м-3000м) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | x | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | |
| 1.3 | многоскоки | | | | | x | | | | | | | x | | | | x | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11 | | | | | |
| 2 | Развитие скорости: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | челночный бег | | x | | x | | | | x | | | | | | | | | | | | x | x | x | | | | x | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9 | | | | | | |
| 2.2 | ускорения на различных исходных положениях. | | x | | x | | | | x | | | | | x | x | | | | | | x | x | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12 | | | | | |
| 3 | Развитие гибкости: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1 | упражнения с максимальной амплитудой, | | x | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | |
| 3.2 | Упражнения с отягощением | | x | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11 | | | | | |
| 3.3 | растяжка | | x | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | |
| 4 | Развитие силы: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1 | приседания | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | |
| 4.2 | гибание и разгибание туловища. | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11 | | | | |
| 4.3 | отжимания | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11 | | |
| 5 | Развитие ловкости: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.1 | кувырки вперед и назад | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | |
| 5.2 | прыжки с поворотом | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | | |
| 5.3 | роски мяча с выполнением кувырка и последующей ловлей мяча | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | |
| | Итого (ч)* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 124 | | |
| Специальная физическая подготовка (ч.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | упражнения с экспандером | | x | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21 | |
| 7 | Запрыгивание и спрыгивание с тумбы | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18 | |
| 8 | Выполнение серии имитации атаки и блока | | x | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17 |
| 9 | Прыжки через барьеры | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21 |
| 10 | выполнение ускорения с выполнением элемента волейбола по сигналу тренера. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19 | | |
| 11 | Упражнения с набивными мячами | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16 | |
| | Итого (ч)* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 112 | |
| Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Участие в первенстве Тюменского района | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12 | |
| 13 | участие в первенстве Тюменской области | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12 | |
| 14 | Участие в турнирах различного уровня | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12 | |
| | Итого (ч)* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 36 | | |
| Техническая подготовка (ч.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | упражнения на отработку нижнего приёма | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | 37 | | | | |
| 16 | упражнения на отработку верхней передачи | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | 36 | | | | |
| 17 | упражнения на отработку подачи | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | 38 | | | | |
| 18 | упражнения на отработку атаки | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | 34 | | | | |
| 19 | упражнения на отработку блокирования | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | 37 | | | | |
| | Итого (ч)* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 182 | | |
| Тактическая подготовка (ч.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Чередование силовой и планирующей подачи | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | 27 | | | | | | |
| 21 | упражнения на выбор места в защите при блокировании и без | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | 29 | | | | | | |
| 22 | упражнения на применение различной атаки в зависимости от действий соперника | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | 30 | | | | | | |
| 23 | передача на удар в зависимости от действия блокирующих | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | 29 | | | | | | |
| | Итого (ч)* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 115 | | |
| Теоретическая подготовка (ч.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Требования техники безопасности на занятиях по волейболу

| | |
|---|--|
| <p>Требования безопасности перед началом занятий</p> | <ul style="list-style-type: none"> - надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой; - проверить надежность установки и крепления стоек и другого спортивного оборудования; - проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке; - провести разминку; - тщательно проветрить спортзал; |
| <p>Требования безопасности во время занятий</p> | <ul style="list-style-type: none"> - начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя; - строго соблюдать правила проведения подвижной игры; - избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков; - при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. - внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя. |
| <p>Требования безопасности по окончании занятий</p> | <ul style="list-style-type: none"> - под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения. - организованно покинуть место проведения занятий. - снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом. |
| <p>Требования безопасности в аварийных ситуациях</p> | <ul style="list-style-type: none"> - при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. - при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. - при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря. - при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику. |