

Бюджетное учреждение Чувашской Республики дополнительного образования «Спортивная школа №11»



# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом,  
утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 987

г. Чебоксары  
2023

## І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

2. **Целью** программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условии многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

### II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14-25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12-20

### 4. Объем Программы

	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	6	6	10	12
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6
Общее количество часов в год	312	312	520	624

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

**По форме занятий** - групповая, очная. Обучение проходят занимающиеся от 8 до 18 лет, имеет нормативный срок освоения 8 лет и предусматривает:

- 1) этап начальной подготовки – 3 года
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, планируются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической и технической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по волейболу, по индивидуальным планам.

Наполняемость группы зависит от этапа подготовки. На начальном этапе количество занимающихся от 14-25 человек, учебно-тренировочном этапе – 12-20 человек.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению методического тренерского совета, но не более одного раза на данном этапе.

Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки волейболиста.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ**

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

#### **6. Годовой учебно-тренировочный план (приложение №1 к программе)**

##### **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	6	6	10	12
Общее количество часов в год	312	312	520	624

Спортивная подготовка волейболистов включает следующие разделы:

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- медико-восстановительные мероприятия
- технико-тактическая(интегральная)подготовка;
- участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.

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

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка(%)	28-30	27-29	18-24	15 -20
Специальная физическая подготовка(%)	11-13	12-14	13-15	14-16
Техническая подготовка(%)	22-24	23-25	23-27	23-28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	12-16	15-20	18-25	18-30
Технико-тактическая (интегральная) подготовка(%)	17-19	15-17	10-14	10-15
Участие в соревнованиях(%)	-	-	5-14	5-15
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
Медико-восстановительные мероприятия(%)	1-3	1-3	1-4	2-4

#### **7. Календарный план воспитательной работы (приложение №2 к программе)**

#### **8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложении № 3 к программе).**

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 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.

#### **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.

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:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. 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.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. 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».

## **9. Планы инструкторской и судейской практики.**

<b>Для учебно-тренировочных групп 1-3 года обучения</b>	<p><b><i>Первый год.</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Освоение терминологии, принятой в волейболе.</li><li>• Овладение командным языком, умение отдать рапорт.</li><li>• Проведение упражнений по построению и перестроению группы.</li><li>• В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.</li></ul> <p><b><i>Второй год.</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Умение вести наблюдения за занимающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.</li><li>• Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.</li><li>• Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).</li></ul> <p><b><i>Третий год.</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Вести наблюдения за занимающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.</li><li>• Составление комплексов упражнений по</li></ul>
---	---

	<p>специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.</li> </ul>
<p><b>Для учебно-тренировочных групп 4-5 года обучения</b></p>	<p><b><i>Четвертый год.</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.</li> <li>• Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.</li> <li>• Судейство на учебных играх и соревнованиях по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.</li> </ul> <p><b><i>Пятый год.</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.</li> <li>• Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.</li> <li>• Проведение занятий по обучению навыкам игры в мини-волейбол.</li> <li>• Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря.</li> <li>• Составление календаря игр.</li> </ul>

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

Физическое состояние и работоспособность спортсмена постоянно изменяются под влиянием внешних воздействий, тренировочных занятий, соревнований и т.д. Своевременная, точная и эффективная оценка текущего состояния спортсмена позволяет судить, во-первых, о его возможностях, а, следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи; во-вторых, об уровне тренированности. Поэтому современные планы тренировок должны включать контроль физического состояния спортсмена и оценку его потенциальных возможностей.

### ***Восстановительные мероприятия проводятся:***

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

### **Применение восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена методов:

- гигиенических,
- психологических,
- медико-биологических.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует

отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы, упражнения для мышечного расслабления, сон, отдых.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

### Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

### III. Система контроля

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

**11.1.** На этапе начальной подготовки:

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

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

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

- ✓ изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «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.

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

**13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,9с)	Бег 30 м (не более 7,1)
	Челночный бег 5х6 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 12,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8м)	Бросок мяча весом 1кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6м)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +1 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +1 см)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110см)	Прыжок в длину с места (не менее 105см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30см)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,4 с)	Бег 60 м (не более 10,9 с)
	Челночный бег 5х6 м (не более 11,5с)	Челночный бег 5х6 м (не более 12с)

Сила	Бросок мяча весом 1кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)	Бросок мяча весом 1кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +5 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +6 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160см)	Прыжок в длину с места (не менее 145см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Уровень спортивной квалификации		
Период обучения до 3 лет	Не устанавливается	
Период обучения свыше 3 лет	Спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».	

#### IV. Рабочая программа по виду спорта волейбол

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

Содержание и структура тренировочного процесса определяются во многом содержанием и структурой соревновательной деятельности, соревновательными действиями спортсменов и условиями их выполнения. Волейбол отличается большим разнообразием соревновательных (техничко-тактических) действий, многократным их выполнением в процессе одной встречи (игры) отдельными игроками и во взаимодействии с членами команды.

Все в целом составляет систему соревновательно -тренировочной деятельности, куда входят:

- a) соревнования, содержание соревновательных действий;
- b) тренировка и ее составляющие подготовки:
  - техническая,
  - тактическая,
  - физическая, психическая,
  - теоретическая
  - интегральная;
- c) тренировочные занятия;
- d) тренировочные задания;
- e) учебных, контрольных и календарных игр.

Из арсенала упражнений формируются тренировочные задания, которые объединяются в тренировочные занятия, тренировочные занятия образуют микроциклы, микроциклы -мезоциклы, которые объединяются в макроциклы годовой цикл тренировки и многолетние циклы подготовки. Таким образом, тренировочные задания являются важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса.

Тренировочные задания (ТЗ) - это физическое упражнение или их комплекс, специально созданный для решения конкретных задач тренировочного процесса. Тренировочные занятия подразделяются по направленности:

- по физической подготовке (общей, специальной);
- технической (обучение, совершенствование);
- тактической (обучение, совершенствование);
- комбинированные (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической);

- целостно-игровой (по типу комбинированных) подготовки;
- контрольные;
- для разминки перед игрой.

С учетом сказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь:

- конкретные педагогические и воспитательные задачи;
- содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения);
- дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций);
- продолжительность и характер пауз отдыха и др.);
- методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения);
- организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

#### 14.1. Программный материал спортивной подготовки для группы начальной подготовки 1-3 года обучения.

Общая физическая подготовка (ОФП)	В состав ОФП входят Строевые упражнения, Гимнастические упражнения Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения ии. Легкоатлетические упражнения. Метания. Многоборье. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.
Специальная физическая подготовка (СФП)	Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.
Техническая подготовка	<b>Техника нападения</b> Действия без мяча Стойки и перемещения стартовая стойка (ИП) – основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений. Действия с мячом <u>Передача мяча:</u> -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 высоты и расстояния – на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания; -отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений. -встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку - передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на

	<p>одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4;  -передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3  -передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 6-3-2, 6-3-4;  <u>Подача мяча</u>  Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища.  Подача в стену – расстояние – 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6-9 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки.  Соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных  <u>Нападающие удары.</u>  Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке, с разбегу Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач  Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.  <b>Техника защиты</b>  Действия без мяча. Стойки и перемещения:  -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.  Действия с мячом  Прием мяча:  -прием мяча сверху двумя руками;  -прием мяча, отскочившего от стены после броска  -прием мяча, направленного броском через сетку;  -прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения;  - прием мяча снизу двумя руками в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается;  -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;  Блокирование  -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.</p>
Тактическая, подготовка	<b>Тактика нападения</b> <u>Индивидуальные действия</u> Действия без мяча Выбор места: -выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи); -для выполнения подачи; -для выполнения нападающего удара (из зон 4,2). Действия с мячом -выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;

	<p>-вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;</p> <p>-чередование способов подач;</p> <p>-подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.</p> <p><u>Групповые действия</u></p> <p>Взаимодействие игроков передней линии</p> <p>-игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передаче)</p> <p>Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)</p> <p>-игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(в условиях чередования подач в зоны)</p> <p>-игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 2 (при приёме от передач и несложных подач)</p> <p><u>Командные действия</u></p> <p>Система игры со второй передачи игроком передней линии:</p> <p>-приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);</p> <p>-вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;</p> <p>-прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.</p> <p><b>Тактика защиты</b></p> <p><u>Индивидуальные действия.</u> Выбор места.</p> <p>-при приеме мяча после подачи;</p> <p>-при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;</p> <p>-определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.</p> <p>Действия с мячом</p> <p>-выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);</p> <p>-выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником</p> <p><u>Групповые действия.</u></p> <p>Взаимодействие игроков внутри линии при приёме подач и передач.</p> <p>-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;</p> <p>-игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подач и обманных передач;</p> <p>-игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.</p> <p><u>Командные действия.</u></p> <p>-расположение игроков при приёме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;</p> <p>-расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперёд».</p>
Теоретическая подготовка	<p>-Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.</p> <p>-Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат.</p> <p>-Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>-Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. - Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков.</p>

	<p>Упрощенные правила игры. Судейская терминология.</p> <p>-Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.</p>
<p>Технико - тактическая (интегральная) подготовка</p>	<p>-Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).</p> <p>-Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями)</p> <p>-Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;</p> <p>-Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;</p> <p>-Подготовительные игры к волейболу («Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»), игра в волейбол без подачи;</p> <p>Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.</p>

**14.2 Программный материал спортивной подготовки  
для групп учебно-тренировочного этапа 1-3 года обучения**

Общая физическая подготовка (ОФП)	<p>-упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованиями набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);</p> <p>-для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);</p> <p>-многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов);</p> <p>-спортивные игры.</p>
Специальная физическая подготовка (СФП)	<p>-упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;</p> <p>-упражнения для развития прыгучести;</p> <p>-упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;</p> <p>-упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач 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><b>Техника нападения.</b></p> <p>-Действия без мяча.</p> <p>Перемещения и стойки. Перемещения и стойки (прыжки на месте у сетки, после перемещения и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами).</p> <p>-Действия с мячом.</p> <p>Передача мяча: передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача сидя у стены.</p> <p>Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность. передача мяча в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 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> <p>передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара;</p> <p>передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи;</p> <p>передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача);</p> <p>передача сверху двумя руками выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача);</p> <p>передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);</p> <p>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> <p>Подача мяча</p> <p>Верхняя прямая подача. Подача подряд (20 попыток) с различной силой. Подача в левую и правую половины площадки. Подача через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4;</p> <p>Соревнование на точность попадания в зоны.</p> <p>Нападающий удар</p> <p>Прямой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки. Нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар с собственного набрасывания. Нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо. Удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке);</p> <p><b>Техника защиты</b></p>

	<p>Действия без мяча  Перемещение и стойки: 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> <p>Действия с мячом  Прием мяча: 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. Сверху после нападающего удара средней силы с собственного набрасывания.</p> <p>Блокирование  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>
<p>Тактическая подготовка</p>	<p><b>Тактика нападения.</b>  <u>Индивидуальные действия.</u>  Действия без мяча 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.  Действия с мячом Передача мяча 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> <p>Подача: чередование сильной верхней прямой подачи и нацеленной подачи; подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча; подача на игрока, вышедшего после замены; подача на сильнейшего игрока соперника, плохо владеющего приемом мяча;</p> <p><u>Групповые действия</u>  Взаимодействие игроков передней линии (при 2-й передаче) 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.  Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче);  игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач);  игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2(при приеме подач для второй передачи при приеме от передач – для удара).</p> <p><u>Командные действия:</u>  система игры со второй передачи игрока передней линии 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 3,4.</p> <p><b>Тактика защиты</b>  <u>Индивидуальные действия</u>  <u>Действия без мяча.</u> Выбор места: при приеме верхней прямой подачи, при блокировании, при страховке партнера,</p>

принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих.

#### 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).

#### Групповые действия

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.

#### Командные действия

Прием подачи

-расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;

-расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);

-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.

Системы игры: для данного этапа рекомендуется расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед», «углом назад» с применением групповых действий для данного года обучения.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях

	<p>человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.</p> <p>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.</p> <p>Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.</p> <p>Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.</p>
<p>Технико - тактическая (интегральная) подготовка</p>	<p>-Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.</p> <p>-Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов.</p> <p>-Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите</p> <p>-Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, нападении и защите.</p> <p>-Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.</p> <p>-Многократное выполнение изученных тактических действий.</p> <p>-Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.</p> <p>-Контрольные и календарные игры с применением изученного технико - тактического арсенала в соревновательных условиях.</p>
<p>Инструкторская и судейская практика</p>	<p><b>Первый год.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Освоение терминологии, принятой в волейболе.</li> <li>• Владение командным языком, умение отдать рапорт.</li> </ul>

- Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

**Второй год.**

- Умение вести наблюдения за занимающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
- Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

**Третий год.**

- Вести наблюдения за занимающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

### 14.3 Программный материал спортивной подготовки для группы учебно-тренировочного этапа 4-5 года обучения

Общая физическая подготовка (ОФП)	Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья); спортивные игры; плавание;
Специальная физическая подготовка (СФП)	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.
Техническая подготовка	<p><b>Техника нападения.</b></p> <p><u>Действия без мяча.</u> Перемещения и стойки - сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.</p> <p><u>Действия с мячом</u></p> <p><u>Передача мяча</u> 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 сочетания в выполнении передач; 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 6-8м. 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> <p><u>Подача мяча</u> 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> <p><u>Нападающий удар</u> 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 поворотом туловища влево из зоны 3; Прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 4,3,2; Нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.</p> <p><b>Техника защиты</b></p> <p><u>Действия без мяча.</u> Стойки и перемещения. Сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; Сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2,3,4</p> <p><u>Действия с мячом.</u></p> <p><u>Прием мяча:</u></p>

	<p>-прием мяча сверху и снизу двумя руками от подач нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока;</p> <p>прием мяча сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину;</p> <p>прием мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач</p> <p><b>Блокирование</b> <u>Одиночное блокирование</u>. 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;</p>
<p>Тактическая подготовка</p>	<p><b>Тактика нападения.</b></p> <p><u>Индивидуальные действия.</u></p> <p>Действия без мяча</p> <p>Выбор места: для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке); для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки);</p> <p>Действия с мячом</p> <p>Передача мяча 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)</p> <p>Подача мяча</p> <p>чередование подач в дальние и ближние зоны;</p> <p>чередование сильных и нацеленных подач; подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча.</p> <p><u>Групповые действия</u></p> <p>Взаимодействие игроков передней линии: 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> <p>Взаимодействие игроков передней и задней линии 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> <p><b>Тактика защиты</b></p> <p><u>Индивидуальные действия.</u></p> <p>Действия без мяча</p> <p>Выбор места:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выбор места, способа перемещений и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных передач;</li> <li>-выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока;</li> <li>-выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих и нападающих.</li> </ul> <p><u>Действия с мячом.</u></p> <p><u>Групповые действия.</u></p> <p>Взаимодействия игроков внутри линий и между ними</p> <p>взаимодействие игроков передней линии: игроков зон 3 и 2 и 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу;</p> <p>взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего «трудный» мяч;</p> <p>взаимодействие игроков задней и передней линии при страховке «углом вперед» игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 5 и 1 с</p>

	<p>блокирующими при страховке «углом назад» игроков зон 1 и 5 с блокирующими;</p> <p><u>Командные действия</u></p> <p>Прием подачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2-ю передачу выполняет игрок зоны 3;</li> <li>- расположение игроков при приеме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад;</li> <li>- расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1,6,5.</li> </ul>
<p>Теоретическая подготовка</p>	<p>Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.</p> <p>Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.</p> <p>Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.</p> <p>Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.</p> <p>Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.</p>
<p>Технико - тактическая (интегральная) подготовка</p>	<p>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.</p> <p>Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.</p> <p>Переключение в выполнении 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 защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях. Учебные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами. Контрольные игры при подготовке к соревнованиям; Календарные игры. Установка на игру, разбор</p>

	игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований. Наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на соревнованиях; Составление комплексов упражнений по СФП, Обучение техническим приемам и тактическим действиям
Инструкторская и судейская практика	<p><b>Четвертый год.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.</li> <li>• Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.</li> <li>• Судейство на учебных играх и соревнованиях по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.</li> </ul> <p><b>Пятый год.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.</li> <li>• Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.</li> <li>• Проведение занятий по обучению навыкам игры в мини-волейбол.</li> <li>• Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря.</li> <li>• Составление календаря игр.</li> </ul>

## 15. Учебно-тематический план (приложение №4 к программе)

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

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» основано 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».

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

#### 17. Материально-технические условия реализации Программы:

- 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 5 к Программе);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 6 к Программе);
- 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.

## **18. Кадровые условия реализации Программы.**

18.1. 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).

18.2. 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).

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

Перечень интернет ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и проходящими спортивную подготовку:

Перечень интернет ресурсов, необходимый для лиц, осуществляющих спортивную подготовку:

<https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/> (Министерство спорта РФ)

<https://sport.cap.ru/> (Минспорта Чувашии)

<https://volley.ru/> Всероссийская федерация волейбола

<https://fcpsr.ru/> / Федеральный центр спортивной подготовки спортсменов

<https://csp.rchuv.ru/> Центр спортивной подготовки сборных команд Чувашской Республики

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

<http://rusada.ru/> сайт РУСАДА

<https://moisport.ru/> /цифровая платформа Мой спорт

<https://ssh11.rchuv.ru/> сайт спортивной школы

Перечень интернет ресурсов, необходимый для лиц, проходящих спортивную подготовку:

<https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/> (Министерство спорта РФ)

<https://sport.cap.ru/> (Минспорта Чувашии)

<https://volley.ru/> Всероссийская федерация волейбола

<http://rusada.ru/> сайт РУСАДА

<https://moisport.ru/> /цифровая платформа Мой спорт

<https://ssh11.rchuv.ru/> сайт спортивной школы

### Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6 ч	6 ч	10 ч	12 ч
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия			
		2 ч	2 ч	2,5 ч	4 ч
		Наполняемость групп(человек)			
		14-25	14-25	12-20	12-20
1	Общая физическая подготовка	96	91	105	106
2	Специальная физическая подготовка	38	40	76	100
3	Техническая подготовка	76	78	134	163
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	41	50	106	128
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	58	50	58	71
6	Участие в соревнованиях	-	-	29	35
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	7
8	Медико-восстановительные мероприятия	3	3	6	14
	Общее количество часов в год	312	312	520	624

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Приложение №2  
к программе дополнительной  
образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «волейбол»

### Календарный план воспитательной работы

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

		- 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);	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

Приложение №3  
к программе дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду спорта  
«волейбол»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно Антидопинговому кодексу)	1 раз в месяц	Лекции, семинары, викторины
	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Лекции, семинары, викторины
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup> Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	1-2 раза в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно Антидопинговому кодексу)	1 раз в месяц	Лекции, семинары, викторины
	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Лекции, семинары, викторины
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup> Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	1-2 раза в год	

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Приложение №4  
к программе дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	и спортом			
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Приложение №5  
к программе дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду спорта  
«волейбол»

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
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

Приложение №6  
к программе дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «волейбол»

### Обеспечение спортивной экипировкой

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