

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 8 «ЮНОСТЬ»»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
МБОУДО «СШ № 8 «Юность»»

Протокол № 5/1  
от «12» августа 2025 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУДО «СШ № 8 «Юность»»  
В.Н. Лупоносов  
«12» августа 2025 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»  
по дисциплине «ВОЛЕЙБОЛ»

*(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной  
подготовки по виду спорта «волейбол»,  
утвержденным Приказом Министерства спорта  
Российской Федерации от 15.11.2022 № 987)*

Срок реализации программы: 8 лет

Составитель программы:  
заместитель директора  
Алексанян Анжела Нориковна

г. Липецк, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5.	Календарный план воспитательной работы	14
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7.	План инструкторской и судейской практики	26
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
3.	Система контроля	30
3.1.	Результаты освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» по этапам подготовки	30
3.2.	Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол»	32
3.3.	Тесты и контрольные вопросы по теоретической подготовке для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол» по спортивной дисциплине «волейбол»	33
3.4.	Нормативы общей физической подготовки 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»	34
3.5.	Тесты и контрольные вопросы по теоретической подготовке для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол» по спортивной дисциплине «волейбол»	35
4.	Рабочая программа по виду спорта «волейбол»	37
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки	37
4.2.	Учебно-тематический план	50
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»	53

6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»	53
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	54
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	55
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	57

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной дисциплине «волейбол» с учётом 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 (далее – ФССП).

Программа разработана МБОУДО «СШ № 8 «Юность»» с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 года № 1218, а также следующих нормативно-правовых актов:

- Приказ Минспорта России от 15.11.2022 № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;
- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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 спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее – НП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

**Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся, а также подготовка волейболистов высокой квалификации в спортивные сборные команды Российской Федерации и субъекта Российской Федерации.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Волейбол – это спортивная игра, в которой соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую попытку соперника. У команды есть три касания мяча для возвращения его на сторону соперника (в дополнение к касанию на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок одной рукой по летящему мячу

направляет мяч над сеткой на сторону соперника. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровую площадку, его выхода «за» площадку или ошибки команды при возвращении мяча.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подачи, а ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

В игре на игровой площадке размером 18x9 м всегда участвует 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-ой партии) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24, 27:25 и т.д.). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При равном счете 2:2 решающая 5-ая партия играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

Волейбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет большое значение для воспитания командного духа, дружбы, товарищества, взаимовыручки и эффективного взаимодействия, а также умению подчинять личные интересы интересам коллектива. Помимо этого, занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и командных действий, динамичное изменение игровой обстановки, а также испытываемый эмоциональный подъем поддерживают постоянный интерес к игре.

Таким образом, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма, формированию эмоционально-волевых качеств личности.

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.

Программа является комплексом основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий и реализуется для детей и взрослых.

Программа предусматривает следующие принципы (особенности) построения спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные (высшие) достижения, что выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха, восстановления;

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки, который выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов;

- индивидуализации спортивной подготовки, отражающейся в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства;

- единство общей и специальной физической подготовки, реализуемой через построение процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, количества проведенных занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач, а также увеличения доли специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств по мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена;

- непрерывность и цикличность процесса подготовки, которая выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки;

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов: процесс спортивной подготовки спортсмена должен соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности и обеспечивать его эффективное выступление на соревнованиях соответствующего уровня.

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

## подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп соблюдаются следующие условия:

1) Учебно-тренировочные группы по этапам спортивной подготовки формируются с учетом:

- возраста обучающихся;
- спортивных результатов;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- выполнения разрядных нормативов;
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям по виду спорта «волейбол».

2) Допускается перевод обучающихся из других организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

3) Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, определенного Программой.

### 2.2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	10	12	14	16
Общее количество часов в год	234	312	416	520	520	624	728	832

## **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы**

При реализации Программы в зависимости от этапа и года спортивной подготовки применяются такие формы обучения как:

- индивидуальные тренировочные занятия;
- групповые тренировочные занятия;
- смешанные тренировочные занятия;
- самостоятельная работа (самоподготовка);
- учебно-тренировочные сборы и мероприятия;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

Помимо вышеперечисленных форм учебно-тренировочных занятий, допускается проведение занятий с использованием дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Программа рассчитана на 52 учебные недели в год. Допускается включение в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки в объеме не менее 10%, но не более 20% от общего количества часов предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» устанавливается в часах и не превышает:

на этапе начальной подготовке – 2 часа;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часа.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий составляет не более 8 часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается начало занятий в 7:30 и окончание в 21:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса допускается:

1) объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-

тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

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

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся 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).

Виды учебно-тренировочных мероприятий (сборов) и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указана в таблице.

### Объем учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения 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 чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные	-	14

	мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

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

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).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) проведения официальных спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта;

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

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

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

Объем соревновательной деятельности указан в таблице.

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Контрольные	1	1	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1	1	1	1	1
Основные	-	-	-	3	3	3	3	3
Игры		10	10	15	15	15	20	20

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными всероссийской федерацией волейбола, правилами вида спорта «волейбол», положениями (регламентами) проведения спортивных соревнований, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующих соревнованиях.

### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	10	10	12	14	16
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3
Наполняемость групп (человек)									
		14	14	14	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка	67 ч/ 29%	88 ч/ 28%	112 ч/ 27%	104 ч/ 20%	100 ч/ 19%	119 ч/ 19%	116 ч/ 19%	132 ч/ 16%
2.	Специальная физическая подготовка	28 ч/ 12%	38 ч/ 12%	54 ч/ 13%	73 ч/ 14%	77 ч/ 15%	94 ч/ 15%	110 ч/ 15%	124 ч/ 15%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7ч/ 3%	12 ч/ 4%	12 ч/ 3%	32 ч/ 6%	32 ч/ 6%	40 ч/ 6%	50 ч/ 7%	58 ч/ 7%

4.	Техническая подготовка	54 ч/ 23%	72 ч/ 23%	96 ч/ 23%	125 ч/ 24%	125 ч/ 24%	150 ч/ 24%	182 ч/ 25%	208 ч/ 25%
5.	Тактическая подготовка	18 ч/ 8%	27 ч/ 9%	42 ч/ 10%	62 ч/ 12%	62 ч/ 12%	75 ч/ 12%	94 ч/ 13%	108 ч/ 13%
6.	Теоретическая подготовка	7 ч/ 3%	10 ч/ 3%	10 ч/ 2%	16 ч/ 3%	16 ч/ 3%	16 ч/ 3%	20 ч/ 3%	20 ч/ 2%
7.	Интегральная подготовка	40 ч/ 17%	47 ч/ 15%	67 ч/ 16%	67 ч/ 13%	67 ч/ 13%	81 ч/ 13%	88 ч/ 12%	98 ч/ 12%
8.	Психологическая подготовка	5 ч/ 2%	9 ч/ 3%	11 ч/ 3%	16 ч/ 3%	16 ч/ 3%	18 ч/ 3%	22 ч/ 3%	32 ч/ 4%
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5 ч/ 2%	6 ч/ 2%	8 ч/ 2%	10 ч/ 2%	10 ч/ 2%	12 ч/ 2%	6 ч/ 1%	8 ч/ 1%
10.	Инструкторская практика	-	-	-	5 ч/ 1%	4 ч/ 1%	6 ч/ 1%	6 ч/ 1%	8 ч/ 1%
11.	Судейская практика	-	-	-	5 ч/ 1%	6 ч/ 1%	8 ч/ 1%	10 ч/ 1%	12 ч/ 1%
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3 ч/ 1%	3 ч/ 1%	4 ч/ 1%	5 ч/ 1%	5 ч/ 1%	5 ч/ 1%	6 ч/ 1%	6 ч/ 1%
13.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	18 ч/ 2%	18 ч/ 2%
Общее количество часов в год		234	312	416	520	520	624	728	832

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

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

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.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и

не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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 обучающихся (с 1 сентября текущего года до 31 августа следующего за текущим года);

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

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

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

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

- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, предусматривающих: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии вида спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника	В течение года

		<p>секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, предусматривающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
1.3.	Мастер-класс от профессионального спортсмена	<ul style="list-style-type: none"> <li>- история профессионального пути спортсмена;</li> <li>- профессиональные рекомендации и секреты спортивного мастерства;</li> <li>- игровой практикум, отработка технических элементов</li> </ul>	в течение года (по согласованию)
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, спортивные праздники, соревнования, фестивали, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении спортивных массовых мероприятий (написание проектов положений, требований и регламентов к организации и проведению,</li> </ul>	В течение года

		<p>ведение протоколов и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- разработка стенгазет и методических материалов по здоровьесбережению;</li> <li>- проведение мастер-классов для обучающихся других образовательных организаций и матчевых встреч</li> </ul>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка оптимального функционального состояния организма, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> <li>- ведение дневника самоконтроля</li> </ul>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за нее, уважение к государственным символам страны (гербу, гимну,	Беседы, встречи, диспуты и др. мероприятия с приглашением именитых тренеров, спортсменов, ветеранов спорта с обучающимися	В течение года

	флагу), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов РФ и региона, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных турнирах и соревнованиях памяти именитых спортсменов, а также парадах, церемониях открытия (закрытия) и награждения на указанных мероприятиях; - патриотических мероприятиях (Дни памяти и скорби, торжественные митинги, приуроченные Дню Победы в Великой Отечественной войне и др.); - тематических физкультурно-спортивных праздниках (День физкультурника, городской фестиваль «Ярмарка спорта», День жилого района Сырский Рудник и др.)	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

	результатов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- этичное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов</li> </ul>	
4.2.	Участие в творческих мастер-классах и праздниках	Участие в творческих мастер-классах и праздниках, способствующих творческой самореализации, развитию нестандартного мышления и креативности обучающихся	В течение года
4.3.	Участие в спортивных турнирах и соревнованиях по другим видам спорта	Участие в спортивных турнирах и соревнованиях по шахматам, шашкам, пионерболу, мини-футболу, Фестивале настольных игр, способствующих физическому и интеллектуальному развитию юных спортсменов, освоению новых спортивных умений и навыков	В течение года, в каникулярный период (в рамках работы спортивно-оздоровительного лагеря)
5.	Экологическое воспитание обучающихся		
5.1.	Участие в субботниках и городских экологических акциях	Участие в субботниках и городских экологических акциях, способствующих воспитанию экологической сознательности, формированию бережного отношения к окружающей среде	Сентябрь-октябрь, апрель-июнь

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»</p> <p><u>(содержание:</u></p> <p><i>ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта, принципами честной игры; информирование о сути понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, особенностях проведения процедуры допинг-контроля. Раздача информационных листовок, буклетов)</i></p>	в течение года	<p>Занятие проводится в методическом кабинете или тренировочном зале, спортсмены располагаются напротив тренера-преподавателя либо делятся на микрогруппы для участия в обсуждениях, дискуссиях; при необходимости тренером используются иллюстративные и наглядные материалы; присутствие родителей не предусмотрено; допускается участие привлеченных специалистов.</p>
	<p>Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»</p> <p><u>(содержание:</u></p> <p><i>коллективное обсуждение последствий употребления допинга; подведение итогов</i></p>		<p>Получение отдельного разрешения от родителей (законных представителей) на участие в мероприятии спортсмена не требуется</p>

	<p><i>обсуждения тренером, обобщение рисков для здоровья спортсмена, вызываемых применением запрещенных субстанций и методов; ознакомление с критериями разграничения допинга и возможности спортсмена lawfully использовать достижения медицины)</i></p>		
	<p><i>Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»</i></p> <p><i>(содержание: ознакомление с организациями, занимающимися борьбой с допингом, процедурами взятия и анализа допинг-проб, видами наказаний за нарушение антидопинговых правил; самостоятельная работа по поиску и анализу последних решений по случаям употребления допинга спортсменами, представляющими разные виды спорта, обсуждение степени строгости наказания)</i></p>		
	<p><i>Беседа с родителями обучающихся в рамках родительских собраний</i></p> <p><i>(содержание:</i></p>	<p>в течение года</p>	<p>Тренер-преподаватель при планировании проведения родительского</p>

	<p><i>информирование о сути понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, особенностях проведения процедуры допинг-контроля, необходимости прохождения спортсменами обучения и тестирования на официальном сайте РАА «РУСАДА»)</i></p>		<p>собрания включает в повестку дня освещение вопроса по антидопингу с раздачей памяток, а также обучением родителей работе с официальным сайтом РАА «РУСАДА»: <a href="https://course.rusada.ru/course/1">https://course.rusada.ru/course/1</a>, привлечением родителей к прохождению обучения и тестирования на сайте</p>
	<p>Лекция по антидопингу с привлечением специалиста ЦСП по антидопинговой работе</p>	июнь	<p>Назначение ответственного за организацию мероприятия от учреждения, согласование содержания лекции, времени и целевой аудитории с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>
	<p>Прохождение антидопингового обучения с последующим получением сертификата на официальном сайте «РУСАДА»</p>	январь-февраль	<p>Организация тренером-преподавателем в своих тренировочных группах прохождения спортсменами обучения с последующим тестированием на сайте РАА</p>

			<p>«РУСАДА» по ссылке:  <a href="https://course.rusada.ru/course/1">https://course.rusada.ru/  course/1</a></p> <p>(рекомендовано для всех спортсменов, обязательно для членов спортивных сборных Липецкой области)</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Виды нарушений антидопинговых правил и ответственность за их нарушение» (<u>содержание: обсуждение со спортсменами понятий «ценности спорта», «честная игра» («фейр плей»); информирование о сути понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, особенностях проведения процедуры допинг-контроля; раздача информационных листовок, буклетов)</u>)</p>	в течение года	<p>Занятие проводится в методическом кабинете или тренировочном зале, спортсмены располагаются напротив тренера-преподавателя либо делятся на микрогруппы для участия в обсуждениях, дискуссиях; при необходимости тренером-преподавателем используются иллюстративные и наглядные материалы; присутствие родителей не предусмотрено; допускается участие привлеченных специалистов.</p> <p>Получение отдельного разрешения от родителей (законных</p>
	Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Последствия употребления допинга для		

	<p>спортсмена» (<u>содержание: коллективное обсуждение последствий употребления допинга; подведение итогов обсуждения тренером, обобщение рисков для здоровья спортсмена, вызываемых применением запрещенных субстанций и методов; ознакомление с критериями разграничения допинга и возможности спортсмена lawfully использовать достижения медицины</u>)</p>		<p>представителей) на участие в мероприятии спортсмена не требуется</p>
	<p>Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА» (<u>содержание: ознакомление спортсменов с «запрещенным списком»; формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов; описание рисков, связанных с использованием БАДов; ознакомление с процедурой получения разрешения на терапевтическое использование</u>)</p>		<p>Проведение тренером-преподавателем наряду с теоретической частью занятия практикумов с использованием ресурсов РАА «РУСАДА» для проверки лекарственных препаратов и опроса для закрепления полученных знаний</p>
	<p>Беседа с родителями обучающихся в рамках</p>	<p>в течение года</p>	<p>Тренер-преподаватель при планировании</p>

	<p>родительских собраний (содержание: <i>информирование о сути понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, особенностях проведения процедуры допинг-контроля, необходимости прохождения спортсменами обучения и тестирования на официальном сайте РАА «РУСАДА»)</i></p>		<p>проведения родительского собрания включает в повестку дня освещение вопроса по антидопингу с раздачей памяток, а также обучением родителей работе с официальным сайтом РАА «РУСАДА»: <a href="https://course.rusada.ru/course/1">https://course.rusada.ru/course/1</a>, привлечением родителей к прохождению обучения и тестирования на сайте</p>
	<p>Лекция по антидопингу с привлечением специалиста ЦСП по антидопинговой работе</p>	<p>апрель, июнь</p>	<p>Назначение ответственного за организацию мероприятия от учреждения, согласование содержания лекции, времени и целевой аудитории с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>
	<p>Прохождение антидопингового обучения с последующим получением сертификата на официальном сайте «РУСАДА»</p>	<p>январь-февраль</p>	<p>Организация тренером-преподавателем в своих тренировочных группах прохождения спортсменами обучения с последующим</p>

			<p>тестированием на сайте РАА «РУСАДА» по ссылке:  <a href="https://course.rusada.ru/course/1">https://course.rusada.ru/course/1</a> (обязательно спортсменов тренировочного этапа (этапа спортивной специализации и членов спортивных сборных Липецкой области)</p>
--	--	--	--

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

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

В МБОУДО «СШ № 8 «Юность»» осуществляется реализация мер по предотвращению использования допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся занятия с обучающимися, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

- проведение ежегодных лекций (семинаров, уроков, викторин) для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в процессе спортивной подготовки (тренеров-преподавателей, инструктора-методиста);
- ежегодная оценка уровня знаний (с последующим получением сертификата на официальном сайте РАА «РУСАДА»).

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, ее метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменов 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 спортсменом 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, сервисам по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещается на информационном стенде и официальном сайте МБОУДО «СШ № 8 «Юность»» (со ссылкой на официальный

сайт РАА «РУСАДА»).

## **2.7. План инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора и судьи по виду спорта «волейбол» для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на каждом году подготовки в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельной работы юных спортсменов. Содержание инструкторской и судейской подготовки определяется в зависимости от подготовленности обучающихся на основании материала для тренировочного этапа.

Задачи ТЭ 1 г.о.:

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. Подготовка места проведения разминки/тренировки, инвентаря и оборудования в качестве дежурного.

Задачи ТЭ 2 г.о.:

1. Умение вести наблюдение за спортсменами, выполняющими технические приемы, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче.
3. Судейство на учебных играх в своей команде.

Задачи ТЭ 3 г.о.

1. Вести наблюдение за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям на основе изученного программного материала.
3. Судейство на учебных играх, выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического протокола.

Задачи ТЭ 4 г.о.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на основе изученного программного материала.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на учебных играх и соревнованиях по волейболу, выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря, судьи на линии.

### Задачи ТЭ 5 г.о.

- Составление комплексов упражнений по физической, технической, тактической подготовке и проведение их с командой.
- Проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике игры.
- Проведение соревнований по волейболу.
- Выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи.
- Составление календаря игр.

### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Инструкторская практика			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
Судейская практика			
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Постепенное приобретение практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Подготовка к получению квалификационной категории спортивного судьи «юный

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятие	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к турнирам, спортивным соревнованиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к турнирам, спортивным соревнованиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
	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

Зачисление в группы на этапах начальной подготовки проводится на основании заключения врача-педиатра медицинской организации. На учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) - на основании заключения о состоянии здоровья от врачей-специалистов врачебно-

физкультурного диспансера. При необходимости по медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические, лабораторные исследования, а также психофизические обследования, определяющие физиологические и психофизические отклонения, не позволяющие обучающимся заниматься физической культурой и спортом, участвовать в официальных соревнованиях.

По результатам медицинского обследования принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, оценивается функциональное, психофизическое состояние, даются рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса.

В МБОУДО «СШ № 8 «Юность»» осуществляется медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля младшим медицинским персоналом (медицинской сестрой по массажу).

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

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Результаты освоения программы по этапам подготовки**

Этап спортивной подготовки	Результаты

Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;</li> <li>- повысить уровень физической подготовленности;</li> <li>- овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;</li> <li>- получить общие знания об антидопинговых правилах;</li> <li>- соблюдать антидопинговые правила;</li> <li>- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки</li> </ul>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;</li> <li>- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;</li> <li>- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;</li> <li>- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;</li> <li>- изучить антидопинговые правила;</li> <li>- соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;</li> <li>- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;</li> <li>- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования (на 2 и 3 году подготовки);</li> <li>- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ (с 4 года подготовки);</li> <li>- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства</li> </ul>

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

В спортивной подготовке спортсменов используются несколько форм контроля (аттестации):

1. Входной (предварительный контроль) – проверка соответствия физической подготовленности обучающегося до начала периода обучения.
2. Текущий контроль – проверка результативности спортивной подготовки

по образовательной программе в течение года.

3. Итоговый контроль – проверка результатов освоения образовательной программы по итогам последнего учебного года на этапе спортивной подготовки.

4. Промежуточная аттестация - проверка результатов освоения образовательной программы по итогам учебного года на каждом этапе спортивной подготовки.

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля:

- начальная диагностика (июль-сентябрь) в форме тестирования (сдачи нормативов);

- промежуточная аттестация (по окончанию каждого года обучения);

- итоговая аттестация (по окончанию последнего года обучения).

Допускается перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий сезон 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 (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную обще развивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

### **3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

**по виду спорта «волейбол» по спортивной дисциплине «волейбол»**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года обучения		Норматив 2-3 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

**3.3. Тесты и контрольные вопросы по теоретической подготовке для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол» по спортивной дисциплине «волейбол»**

Вопрос	Варианты ответов	Количество баллов
Сколько человек в одной команде могут одновременно находиться на площадке?	<input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8	
Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру, называется:	<input type="checkbox"/> передача <input type="checkbox"/> прием <input type="checkbox"/> подача <input type="checkbox"/> бросок	
Какой термин относится к волейболу?	<input type="checkbox"/> фол <input type="checkbox"/> угловой <input type="checkbox"/> пенальти <input type="checkbox"/> блок	
Какая страна считается родиной волейбола?	<input type="checkbox"/> Англия <input type="checkbox"/> США <input type="checkbox"/> Бразилия <input type="checkbox"/> Россия	
В волейболе при блокировании переносить руки на сторону соперника:	<input type="checkbox"/> можно <input type="checkbox"/> нельзя <input type="checkbox"/> <b>можно при условии, что это не мешает игре соперника</b>	
Волейбол с английского означает:	<input type="checkbox"/> летающий мяч <input type="checkbox"/> рука и мяч <input type="checkbox"/> сетка и мяч <input type="checkbox"/> сильный мяч	
Какую роль в волейболе играет либеро?	<input type="checkbox"/> защитника <input type="checkbox"/> нападающего <input type="checkbox"/> доигровщика <input type="checkbox"/> блокирующего	
До скольки очков играется волейбольная партия?	<input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 25	

	<input type="checkbox"/> 12	
При подаче мяча сколько максимум касаний может сделать принимающая сторона?	<input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	
Вход на спортивную площадку разрешен:	<input type="checkbox"/> по команде тренера <input type="checkbox"/> <b>после свистка судьи</b> <input type="checkbox"/> в любой момент игры	
Вход занимающихся из спортивного зала после тренировки возможен:	<input type="checkbox"/> <b>после разрешения тренера</b> <input type="checkbox"/> по окончании комплекса упражнений	
Каких подач не существует в волейболе:	<input type="checkbox"/> <b>боковая</b> <input type="checkbox"/> верхняя <input type="checkbox"/> с руки <input type="checkbox"/> блокирующего	
Размер волейбольной площадки:	<input type="checkbox"/> 8x16 <input type="checkbox"/> 9x16 <input type="checkbox"/> <b>9x18</b>	
Высота мужской волейбольной сетки:	<input type="checkbox"/> <b>2,43</b> <input type="checkbox"/> 2,40 <input type="checkbox"/> 2,50	
Высота женской волейбольной сетки:	<input type="checkbox"/> 2,43 <input type="checkbox"/> <b>2,24</b> <input type="checkbox"/> 2,27	
Развернутый ответ на вопрос (максимальная оценка – 5 баллов) Варианты вопросов:	1. Перечислите первых чемпионов и призёров Олимпийских игр и 5 самых известных по вашему мнению волейболистов (ФИО, клуб, амплуа, достижения). 2. Гигиена спортсмена: требования к уходу за телом, экипировке. 3. Основные правила закаливания. 4. Дневник самоконтроля: форма и содержание. 5. Спортивный травматизм: последствия и меры профилактики. 6. Состав и обязанности спортивной судейской бригады. 7. Основные принципы правильного питания спортсмена. 8. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.	
Общее количество баллов:		
Отметка о сдаче: 18-20 баллов – отлично, 15-17 – хорошо, 12-14 баллов - удовлетворительно, менее 12 баллов – неудовлетворительно (незачёт))		

### **3.4. 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (1, 2, 3 год подготовки)		не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (4,5 год подготовки)		спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

**3.5. Тесты и контрольные вопросы по теоретической подготовке для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**по виду спорта «волейбол» по спортивной дисциплине «волейбол»**

Вопрос	Варианты ответов	Количество баллов
Кто считается создателем игры волейбол?	<input type="checkbox"/> Пьер де Кубертен <input type="checkbox"/> <b>Уильям Дж. Морган</b> <input type="checkbox"/> Джеймс Нейсмит <input type="checkbox"/> Хольгер Нильсен	
Какой удар в волейболе называется нападающим?	<input type="checkbox"/> любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)	

	<input type="checkbox"/> любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока) <input type="checkbox"/> <b>любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)</b> <input type="checkbox"/> любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)	
Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?	<input type="checkbox"/> удар при поддержке партнёра <input type="checkbox"/> 4 удара <input type="checkbox"/> последовательное касание разными частями тела <input type="checkbox"/> <b>игра ногой</b>	
Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?	<input type="checkbox"/> 8,5 м <input type="checkbox"/> <b>12,5 м</b> <input type="checkbox"/> 10,5 м <input type="checkbox"/> 14,5 м	
На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?	<input type="checkbox"/> 4 м <input type="checkbox"/> 3,5 м <input type="checkbox"/> <b>3 м</b> <input type="checkbox"/> 2,5 м	
Каков вес волейбольного мяча?	<input type="checkbox"/> <b>260-280 г</b> <input type="checkbox"/> 325-375 г <input type="checkbox"/> 410-450 г <input type="checkbox"/> 425-475 г	
Максимальное количество игроков, которое разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру:	<input type="checkbox"/> <b>12</b> <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 8	
Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейбол?	<input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> <b>24</b> <input type="checkbox"/> 16	
Что из перечисленного является запрещённым в волейболе?	<input type="checkbox"/> игра в холодную погоду в тренировочных костюмах <input type="checkbox"/> <b>игра без номеров</b> <input type="checkbox"/> игра в очках <input type="checkbox"/> игра босиком	
Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?	<input type="checkbox"/> 1, 2, 3 <input type="checkbox"/> <b>2, 3, 4</b> <input type="checkbox"/> 4, 5, 6 <input type="checkbox"/> 1, 5, 6	
Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?	<input type="checkbox"/> <b>1</b> <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6	
Сколько замен разрешено	<input type="checkbox"/> <b>6</b>	

команде в одной волейбольной партии?	<input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 3	
Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка	<input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 10 <input checked="" type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 12	
Какое решение принимает волейбольный арбитр, если мяч попадает в линию?	<input type="checkbox"/> мяч «в площадке» <input type="checkbox"/> мяч «за» <input type="checkbox"/> переигровка <input type="checkbox"/> потеря права на подачу без засчитывания очка кому-либо	
Что означают поднятые 4 разведённых пальца одной руки волейбольного первого судьи?	<input type="checkbox"/> четвёртая партия <input checked="" type="checkbox"/> четыре удара по мячу <input type="checkbox"/> время на подачу истекло <input type="checkbox"/> игрок с номером четыре	
Что из перечисленного запрещается в волейболе?	<input type="checkbox"/> блокирование подачи соперника <input type="checkbox"/> удар игроком по мячу после того, как этот же игрок коснулся мяча в блоке <input type="checkbox"/> три удара по мячу после того, как мяч коснулся своих блокирующих игроков <input type="checkbox"/> несколько последовательных касаний мяча блокирующими игроками	
Развернутый ответ на вопрос (максимальная оценка – 5 баллов)		
Варианты вопросов:		
1. Виды мышечной деятельности. 2. Самоконтроль спортсмена. Влияние физической нагрузки на функциональное состояние организма. 3. Характеристика основных технических элементов вида спорта «волейбол». 4. Жесты главного судьи в волейболе. 5. Сигналы флагом бокового судьи в волейболе. 6. Основные принципы закаливания в системе подготовки спортсмена. Роль восстановительных мероприятий. 7. Основные принципы правильного питания спортсмена. 8. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и эксплуатации оборудования и спортивного инвентаря.		
Общее количество баллов:		
Отметка о сдаче: 18-20 баллов – отлично, 15-17 – хорошо, 12-14 баллов - удовлетворительно, менее 12 баллов – неудовлетворительно (незачёт)		

#### 4. Рабочая программа по виду спорта «волейбол» по спортивной дисциплине «волейбол»

##### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по

## **этапам спортивной подготовки**

### **Этап начальной подготовки:**

#### **1. Теоретическая подготовка**

1. *История возникновения вида спорта и его развитие.* Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.

2. *Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.* 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.

3. *Строение и функции организма.* Сведения о строении и функциях организма. Костная и мышечная система, связочный аппарат.

4. *Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятии физической культурой и спортом.* Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

5. *Закаливание организма.* Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.

6. *Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.* Ознакомление с понятием «самоконтроль» при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие «травматизм».

7. *Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.* Понятие о технических элементах вида спорта «волейбол». Теоретические знания по технике их выполнения.

8. *Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «волейбол».* Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о проведении спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях.

9. *Режим дня и питание обучающихся.* Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

10. *Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «волейбол».* Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

#### **2. Физическая подготовка**

##### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики,

легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три 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 включают в себя: упражнения в беге (на 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями, челночный бег), прыжках (в длину с места, в высоту, тройной прыжок) и метании (метание теннисного мяча на дальность, в цель, на дальность отскока, броски набивного мяча), а также многоборье (спринтерское, прыжковое, метательное, смешанное (от 3 до 5 видов)).

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, мини-футбол. Развитие взаимопонимания, активного и командного взаимодействия в играх. Развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

## **2.2. 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.

## **3. Техническая подготовка**

### **3.1. Техника нападения**

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- стартовая стойка (основная, низкая), ходьба, бег, перемещение (приставными шагами, правым и левым боком, спиной вперед), двойной шаг вперед, остановка шагом; сочетание способов перемещений; сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой (на месте, после перемещений), в парах, в треугольнике (зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2), в стену с изменением высоту и расстояния (на месте, после перемещения), на точность с собственного набрасывания;

- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений;

- подача мяча (подбрасывание на нужную высоту и расстояние от туловища; в

стену (расстояние 3-6 м, в отметку 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, кистью по мячу); бросок теннисного мяча через сетку в прыжке; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передач.

### **3.2. Техника защиты**

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 (сверху двумя руками; отскочившего от стены после броска; направленного броском через сетку; снизу двумя руками с набрасыванием мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м) (на месте, после перемещения); сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину);
- жонглирование (стоя на месте, в движении);
- прием подачи и первая передача в зону нападения;

- блокирование (техника блокирования, наблюдение за нападающим, правильный выбор места, своевременный вынос рук; одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4, 3, 2); на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки; стоя на гимнастической скамейке удара, выполняемого партнером по подброшенному мячу).

## **4. Тактическая подготовка**

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча:

- выбор места (для выполнения второй передачи в зоне 3 (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, в прыжке); снизу (стоя боком и спиной к сетке);
- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной/лицом;
- чередование способов подач;
- подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии (игрок зоны 4 – игрок зоны 3; игрок зоны 2 – игрок зоны 3 (при первой и второй передаче));

-взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче) (игроки зон 6, 5, 1 – игрок зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны); игроки зон 6, 5, 1 – игрок зоны 2 (при приёме от передач и несложных подач)).

Командные действия:

- система игры со второй передачи игроком передней линии (прием подачи-передача в зону 3-передача игроку, к которому передающий стоит лицом, в зоны 2, 4 (чередование); передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной; прием подачи-передача игроку зоны 2-вторая передача в зону 3).

*Тактика защиты.*

Индивидуальные действия.

Выбор места:

- при приеме мяча после подачи;
- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;
- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Действия с мячом:

- выбор способа приема от подачи (сверху, снизу);
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков внутри линии при приёме подач и передач (игроки зон 1, 5-игрок зоны 6; игрок зоны 6- игроки зон 5, 1; игрок зоны 3-игроки зон 4, 2; игроки зон 5, 1, 6-игроки зон 4, 2 (при приёме подач, обманных передач); игроки зон 4, 2-игрок зоны 6.

Командные действия:

- прием подачи (расположение игроков при приёме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; при приёме мяча от соперника «углом вперед»).

## **5. Интегральная подготовка**

Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).

Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями).

Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.

Многократное выполнение технических приёмов (тактических действий) подряд.

Подготовительные игры к волейболу, игра без подачи.

Учебные игры, задания в игре по технике и тактике на основе изученного

материала.

## **6. Морально-волевая подготовка**

Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, уважения, справедливости, честности), разносторонних интересов, развитие характера.

Воспитание волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, упорства, самообладания, выдержки, смелости, решительности, инициативности, дисциплинированности).

Настрой на игру и методика руководства командой в игре.

## **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):**

### **Теоретическая подготовка**

1. *Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.* 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.

2. *История возникновения олимпийского движения.* Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

3. *Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятии физической культурой и спортом.* Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. *Строение и функции организма.* Сведения о строении и функциях организма. Костная и мышечная система, связочный аппарат.

5. *Физиологические основы физической культуры.* Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

6. *Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.* Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

7. *Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «волейбол».* Спортивная техника и тактика. Двигательные навыки. Методика обучения. Значение использования рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

8. *Психологическая подготовка.* Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

9. *Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «волейбол».* Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «волейбол», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и

экипировка к спортивным соревнованиям.

10. *Правила вида спорта.* Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

**Для тренировочных групп 1 и 2 г.о.**

## **2. Физическая подготовка**

### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парные, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов).

Упражнения для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением).

Многоборья (спринтерские, прыжковые метательные, смешанные (от 3 до 5 видов).

Спортивные игры.

### **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Упражнения для развития 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 подач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

## **3. Техническая подготовка**

### **3.1. Техника нападения**

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- прыжки на месте у сетки, после перемещения и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Действия с мячом:

- передача мяча (сверху двумя руками; в стену; варьируя высоту и расстояние от стены; сидя у стены; в стену с перемещением; на точность; 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); сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара; у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи; сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача); сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача); сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх));

- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, в положении лицом, боком, спиной к сетке (с места,

после перемещений).

- подача мяча (верхняя прямая; подряд (10 попыток); в левую и правую половину площадки; за игрока зоны 6; соревнование на большее количество правильно выполненных подач);
- нападающий удар (прямой нападающий удар сильнейшей рукой; из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки; слабейшей рукой; бросок теннисного мяча через сетку (в прыжке, с разбега); с собственного набрасывания; с переводом из зоны 2 с поворотом туловища вправо).

### **3.2. Техника защиты**

Действия без мяча.

Стойки и перемещения: стартовая стойка в сочетании с перемещениями, падения, перекаты после падений, сочетание способов перемещений, перемещений с падениями, сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом:

- прием мяча (сверху двумя руками; сверху от несильных подач; снизу двумя руками; снизу во встречных колоннах с расстояния до 4 м; снизу двумя руками на точность; снизу двумя руками от верхней прямой подачи; снизу после обманной передачи двумя руками через сетку; сверху и снизу с последующим падением и перекатом; сверху после нападающего удара средней силы с собственного набрасывания);

- 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).

### **4. Тактическая подготовка**

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча:

- выбор места (для выполнения второй передачи (лицом и спиной по направлению передачи); для выполнения прямого нападающего удара слабейшей рукой и с переводом сильнейшей рукой; для выполнения подачи).

Действия с мячом:

- выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху двумя руками; кулаком, снизу);
- вторая передача (из зоны 2) в зоны 3, 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом;
- вторая передача (из зоны 3) в зоны 2, 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом/спиной (чередование);
- имитация второй передачи и обман (передача через сетку в свободную зону соперника);

- подача (чертежование сильной верхней прямой и нацеленной подачи; подача на игрока, слабо владеющего приемом; подача на игрока, вышедшего после замены; подача после тайм-аута).

#### Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрок зоны 4 – игрок зоны 3; игрок зоны 2 – игроки зон 3, 4 (чертежование); игрок зоны 3-игроки зон 2, 4 (при первой передаче для нападающего удара));

- взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче) (игроки зон 6, 5, 1 – игрок зоны 3 (при приеме верхних подач); игроки зон 6, 5, 1 – игрок зоны 2 (при приеме подач для второй передачи, при приеме от передач – для удара)).

#### Командные действия:

- система игры со второй передачи игроком передней линии (прием подачи и первая подача игроку в зону 3-передача игрокам в зоны 2, 4 (чертежование); прием верхних подач и первая передача в зону 2-вторая передача в зоны 3, 4).

#### Тактика защиты.

#### Индивидуальные действия.

#### Действия без мяча:

- выбор места (при приеме верхней прямой подачи; при блокировании; при страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара); при страховке блокирующих и нападающих игроков).

#### Действия с мячом:

- выбор способа приема подачи (сверху, снизу двумя руками; сверху, снизу с падением);

- выбор способа приема мяча от обманых передач (сверху и снизу двумя руками; сверху и снизу с падением двумя и одной рукой);

- выбор способа перемещений и приема мяча от нападающих ударов;

- зональное блокирование (выбор направления; закрывание блоком).

#### Групповые действия:

- взаимодействие игроков внутри линии и между ними (игроки задней линии 6, 5, 1 между собой (страховка партнера при приеме подачи, нападающих ударов, обманых передач);

- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 2, 4 с блокирующим игроком в зоне 3;

- взаимодействие игроков передней и задней линии (игрок зоны 6-блокирующий зоны 3-страхующие зон 2, 4);

- взаимодействие игроков зон 1, 5 с игроками зон 2, 4 при приеме мяча от нападающего удара, обманых передач;

#### Командные действия:

- прием подачи (расположение игроков при приеме подач, когда вторую

передачу выполняет игрок зоны 3; расположение игроков при приёме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны 3 находится сзади)).

Система игры:

- расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперед», «углом назад» с применением групповых действий.

### **5. Интегральная подготовка**

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 (нападении, защите, нападении и защите одновременно).

Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в различных сочетаниях (нападении, защите, нападении и защите одновременно).

Многократное выполнение изученных технических приемов (отдельно, в сочетаниях).

Многократное выполнение изученных тактических действий.

Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

### **6. Морально-волевая подготовка**

Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, уважения, справедливости, честности), разносторонних интересов, развитие характера, преодоления трудностей.

Воспитание волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, упорства, самообладания, выдержки, смелости, решительности, инициативности, дисциплинированности, стремление к повышению спортивного мастерства).

### **7. Инструкторская и судейская практика**

Освоение терминологии, принятой в волейболе.

Умение вести наблюдение за другими игроками, выполняющими игровые приемы, и определять ошибки в технико-тактических действиях.

Составление комплексов упражнений по СФП.

Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

**Для тренировочных групп 3, 4 и 5 г.о.**

### **2. Физическая подготовка**

#### **2.2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья).

Спортивные игры.

Плавание.

### **2.3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием гантелей, резиновых амортизаторов, набивных мячей).

Прыжки на одной и двух ногах (на месте, в движении, вверх с касанием щита, опорные, со скакалкой, по лестнице вверх).

Бег под наклоном, по песку.

## **3. Техническая подготовка**

### **3.2. Техника нападения**

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений, прыжков (по сигналу);

- сочетание стоек, способов перемещений с техническими приёмами.

Действия с мячом:

- передача мяча (у сетки сверху двумя руками вперед-вверх; передачи на разное расстояние (короткие, средние, длинные); передачи разные по высоте (низкие, средние, высокие); сочетание в выполнении передач; из глубины площадки для нападающего удара; на точность из зон 6-2, 6-4, 5-3, 1-3; с совпадением и несовпадением направления мяча с линией разбега; у сетки двумя руками сверху в направлении передачи из зоны 2 в зоны 2, 4 после перемещений (лицом, спиной); сверху двумя руками с отвлекающими действиями; в прыжке на месте и после перемещения; в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.

- подача мяча (верхняя на точность и силу; верхняя прямая укороченная в зону нападения; в зоны между 1 и 2, 4 и 5, 1 и 6, 6 и 5; в прыжке);

- нападающий удар (прямой нападающий удар по ходу сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с передач из глубины площадки; с переводом влево и поворотом туловища влево из зоны 3; прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 4, 3, 2; с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4).

### **3.2. Техника защиты**

Действия без мяча.

Стойки и перемещения: сочетание способов перемещений и нападений с техническими приёмами игры в защите; сочетание способов перемещений с постановкой блока.

Действия с мячом:

- прием мяча (сверху и снизу двумя руками после подач и нападающих ударов средней силы на точность с доводкой до связующего игрока; сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону на бедро, перекатом на спину; после подачи, нападающих ударов, обманных передач);

- блокирование (одиночное блокирование; блокирование нападающего удара

из зоны 4 по ходу в зону 2, з зоны 2 в зону 4, из зоны 3 в зону 3; блокирование нападающего удара, выполненного с переводом; групповое блокирование (двойной, тройной блок); блокирование по ходу из зон 4, 3, 2; блокирование с переводом из зон 3, 4, 2).

#### **4. Тактическая подготовка**

*Тактика нападения.*

Индивидуальные действия.

Действия без мяча:

- выбор места (для выполнения второй передачи (различной по высоте, расстоянию, стоя на площадке, в прыжке); для выполнения нападающего удара (у сетки, из глубины площадки)).

Действия с мячом:

- передача мяча (вторая передача сильнейшему нападающему на линии отличающаяся по высоте и направлению; чередование второй передачи двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий; имитация второй подачи или нападающего удара с последующими обманными действиями (передачей через сетку));

- подача (чередование подач в ближние и дальние зоны; чередование сильных и нацеленных подач; подача на игрока, слабо владеющего приемом, вышедшего на замену, не успевшего принять исходное положение для выполнения приема).

Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии (игрок зоны 4 – игрок зоны 3; игрок зоны 2 – игроки зон 2, 3 (при второй передаче); игрок зоны 3 - игроки зон 4, 2 (в условиях чередования передач, различных по высоте, расстоянию, лицом/спиной в направлении передачи));

- взаимодействие игроков передней и задней линии (игроки зон 6, 5 – игрок, выходящий из зоны 1; игроки зон 6, 5, 1 – игрок зоны 3 (в условиях чередования способов подач, на силу, прицельных, приёме мяча от нападающих ударов); прием подачи и передача в зону 2 – игрок, выходящий из зоны 1 – нападающий зон 3, 4, 2 (за голову)).

*Тактика защиты.*

Индивидуальные действия.

Действия без мяча:

- выбор места, способа перемещений и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных передач;

- выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удара, постановка зонного блока;

- выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих и нападающих.

Действия с мячом.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков внутри линий и между ними;
- взаимодействие игроков передней линии 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, при страховке «углом назад» игроков зон 5 и 1 с блокирующими.

Командные действия:

- прием подачи (расположение игроков при приёме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), при выполнении второй передачи игроком зоны 3; расположение игроков при приеме подачи, направленной в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляют игрок зоны 1, 6, 5).

## **5. Интегральная подготовка**

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов в сочетании с выполнением приёма в целом.

Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приёмов.

Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством многократного выполнения тактических действий.

Переключение в процессе выполнения технических приёмов нападения и защиты в различных сочетаниях.

Переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите (индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных).

Учебные игры с заданиями, игры в уменьшенном составе (4 на 3, 3 на 3, 2 на 2 чел.), игры полным составом с другими командами.

Контрольные игры и матчевые встречи при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры, установка на игру, разбор игры, практическое применение освоенных технико-тактических действий в условиях соревнований.

## **6. Морально-волевая подготовка**

Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, уважения, справедливости, честности), разносторонних интересов, развитие характера, преодоления трудностей.

Воспитание волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, упорства, самообладания, выдержки, смелости, решительности, инициативности, дисциплинированности, стремление к повышению спортивного мастерства).

## **7. Инструкторская и судейская практика**

Умение вести наблюдение за другими игроками, выполняющими технические

приемы, и определять ошибки в двусторонней игре и на соревнованиях.

Составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приёмам и тактическим действиям

Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

#### 4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут) 1 г.о./2-3 г.о.	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки 1 г.о./2-3 г.о.:</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 призёры Олимпийских игр
	Физическая культура как 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 занятии физической культурой и спортом	≈ 13/20	декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Закаливание организма	≈ 13/20	январь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом

	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	февраль	Ознакомление с понятием «самоконтроль» при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие «травматизм»
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта «волейбол». Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «волейбол»	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о проведении спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «волейбол»	≈ 14/20	сентябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-3 г.о./4-5 г.о.:</b>	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в

				формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	январь	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	февраль	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико- тактической подготовки. Основы техники вида спорта «волейбол»	≈ 70/107	май	Специальная терминология (понятийный аппарат). Спортивная техника и тактика. Двигательные навыки. Методика обучения. Значение использования рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Психологическая	≈ 60/106	сентябрь-	Характеристика

	подготовка		май	психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «волейбол»	≈ 60/106	сентябрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «волейбол», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	≈ 60/106	сентябрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ» по спортивной дисциплине «волейбол»**

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», она осуществляется по этапам: этап начальной подготовки или учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста (для этапа начальной подготовки – 8 лет, для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 11 лет) в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, а также выполнить нормативы общей и специальной подготовки определенные требованиям к зачислению и переводу на соответствующий этап спортивной подготовки, для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) также иметь уровень квалификации (спортивный разряд).

Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛЬ»**

**для спортивной дисциплины «волейбол»**

**6.1. Материально-технические условия реализации Программы**  
**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для**  
**прохождения спортивной подготовки**

**Материально-технические условия реализации Программы**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	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.	Скалка 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**

**для спортивной дисциплины «волейбол»**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Количество	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Количество
							срок эксплуатации (лет)

1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обуч.	-	-	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обуч.	-	-	1	1
4.	Наколенники	пар	на обуч.	-	-	1	1
5.	Носки	пар	на обуч.	-	-	2	1
6.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обуч.	-	-	1	1
7.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обуч.	-	-	1	1
8.	Футболка	штук	на обуч.	1	1	2	1
9.	Шорты (трусы спортивные) для юношей	штук	на обуч.	1	1	2	1
10.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обуч.	1	1	2	1

Образовательная деятельность спортивной школы осуществляется по адресу: 398902, Липецкая область, город Липецк, улица Ударников, дом 13б, где в наличии имеются:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки и душевые (отдельно для юношей и девушек);
- медицинский пункт, оборудованный 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».

Обучающиеся обеспечиваются:

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинским обслуживанием, в том числе организацией систематического медицинского контроля.

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу, реализующему образовательные программы спортивной подготовки (в соответствии с требованиями, установленными профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом

Минтруда России от 24.12.2020 № 952, зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203):

Требования к образованию	<ul style="list-style-type: none"><li>- среднее профессиональное образование по программам подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»; или</li><li>- высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»; или</li><li>- высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по программам профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта или наличие подтвержденной квалификационной категории тренера/тренера-преподавателя</li></ul>
Требования к опыту практической работы	Не менее двух лет опыта практической работы (для занятия должности «старший тренер-преподаватель»)
Особые условия допуска к работе	<ul style="list-style-type: none"><li>- отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством РФ;</li><li>- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований);</li><li>- прохождение инструктажей по охране труда</li></ul>
Другие характеристики	<ul style="list-style-type: none"><li>- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже 1 раза в 5 лет;</li><li>- должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей или иных специалистов</li></ul>

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных

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

Кадровый состав укомплектован 4 тренерами-преподавателями по виду спорта «волейбол», соответствующими требованиям к кадровому составу, реализующему дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» по спортивной дисциплине «волейбол».

Тренеры-преподаватели отделения волейбола (4 чел.) имеют высшую квалификационную категорию, систематически (не реже одного раза в три года) проходят курсы повышения квалификации, участвуют в тренерских советах, презентуя опыт работы в методических разработках.

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

1. Алферов В.М. Программирование недельного тренировочного микроцикла с акцентом на атакующие действия игрока первого темпа. – Методические рекомендации/В.М. Алферов. – М.: ВФВ, 2012. – Вып. № 11. – 20 с.

2. Бабакин В.Н. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения. - Методическое пособие/В.Н. Бабакин. – М.: ВФВ, 2012. – Вып. № 12. – 32 с.

3. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки/ Беляев А.В., Булыкина Л.В. - М.:ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.

4. 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.

5. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции. Методическое пособие/М.: ВФВ, 2008. – Вып. № 1. – 32 с.

6. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. Учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений/Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лесаков – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.

7. Типовая программа спортивной подготовки. Волейбол: этап начальной подготовки//Учебно-методической пособие. - М., 2021. – Вып. № 28. – 148 с.

8. Фомин Е.В. Технико-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие/Е.В. Фомин., Л.В. Булыкина, А.В. Суханов. – М.: ВФВ, 2013. – Вып. № 13. – 56 с.

### **Интернет-ресурсы**

1. <https://volley.ru/ebook/Методические%20рекомендации%20№11/files/assets/common/downloads/publication.pdf>

2. <https://volley.ru/ebook/Методическое%20пособие%20№12/files/assets/basic-html/page-4.html>
3. <https://dracobook.xyz/download/voleybol-teoriya-i-metodika-tr>
4. [https://nsdushor.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240841642/Belyaev\\_Volejbol.pdf](https://nsdushor.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240841642/Belyaev_Volejbol.pdf)
5. <https://fvor.ru/wp-content/uploads/2022/02/Психологическая-подготовка-в-волейболе.pdf>
6. <https://volley.ru/documents/497/p1/725/>
7. [http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak\\_sportigry\\_0.pdf](http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak_sportigry_0.pdf)
8. <https://volley.ru/ebook/Методическое%20пособие%20№13.%20Технико-тактическая%20подготовка%20волейболистов/files/assets/basic-html/page-1.html>
9. [https://www.nn-volley.ru/\\_front/files/filecollection/site/1466455863/1728482401\\_files\\_16323869745885.pdf](https://www.nn-volley.ru/_front/files/filecollection/site/1466455863/1728482401_files_16323869745885.pdf)