

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Чернянского района Белгородской области»

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «Спортивная школа»

протокол № 7
от « 6 » июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
директором МБУ ДО «Спортивная
школа Чернянского района»
Приютина Н.Ф.
приказ № 8
от « 10 » июня 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»
код 0120002611Я**

разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (утверждён приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 987)

Срок реализации программы:
этап начальной подготовки – 3 года
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничено
этап высшего спортивного мастерства – не ограничено

п. Чернянка
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I	Общие положения	3
1.1	Нормативное обеспечение программы	5
1.2	Характеристика вида спорта «Волейбол», его отличительные особенности	6
1.3	Цели и задачи программы	8
II	Характеристика дополнительной образовательной программы	8
2.1	Сроки реализации спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	8
2.2	Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.4	Годовой учебно-тренировочный план с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	17
2.5	Календарный план воспитательной работы	19
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.7	План инструкторской и судейской практики	28
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	31
III	Система контроля	38
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	38
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	40
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	43
IV	Рабочая программа по виду спорта «Волейбол»	52
4.1	Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	52
4.1.1	Программный материал спортивной подготовки для групп начальной подготовки	53
4.1.2	Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 1 – 3 года	58
4.1.3	Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 4 – 5 года	64
4.1.4	Программный материал спортивной подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства	69
4.1.5	Программный материал спортивной подготовки для групп высшего спортивного мастерства	75
4.2	Учебно-тематический план	81
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Волейбол»	87
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	88
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	88
6.2	Требования к кадровому составу организации, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	90
6.3	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий	92
6.4	Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации программы	93
VII	Информационное обеспечение программы	95
ПРИЛОЖЕНИЯ		98

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Нормативное обеспечение программы

Настоящая программа разработана:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учётом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 987;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20
- «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;
- с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;
- на основании Устава МБУ ДО «Спортивная школа Чернянского района».

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

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022г, регистрационный №71474).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по волейболу и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

1.2 Характеристика вида спорта «Волейбол», его отличительные особенности

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

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

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

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

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

налокотники.

1.3 Цели и задачи программы

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол».

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

- изучение истории и терминологии волейбола;
- изучение правил соревнований, технических и тактических приёмов;
- изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

- развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
- развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.
- развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру.

Воспитательные задачи:

- воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.

- формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

- формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.

МБУ ДО "Спортивная школа Чернянского района"

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа Чернянского района Белгородской области», в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки волейболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» представлены в таблице 1.

Таблица 1

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (человек)	
			минимум	максимум
Этап начальной подготовки	3	8	14	25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6	10
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	6	8

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трёх лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. Продолжительность этапа 3 года.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трёх лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «Волейбол» с учётом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмные нормативы по общефизической, специальной физической и технической подготовке².

Перевод по годам обучения в группах тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке. Продолжительность этапа 5 лет.

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся:

- укрепление здоровья;
- повышения уровня физической подготовленности;
- освоение и совершенствование навыков выполнения технических приёмов с учётом специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро) и их способов;
- интегральную подготовку, в том числе приобретения опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Группы

² (приложение №7 к ФССП по виду спорта «Волейбол», утверждённому приказом Министерства России 15 ноября 2022 №987).

совершенствования спортивного мастерства (ССМ) формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших первый спортивный разряд.

Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идёт на основании индивидуальных планов.

Основными задачами подготовки являются:

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование мотивации на перенесении больших учебно-тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства. Выполнение настоящей программы является важным условием достижения конечной цели многолетней подготовки резервов высококвалифицированных волейболистов для команд Белгородской области и команд Российской Федерации. Процесс это сложный и требует длительной кропотливой работы на всём протяжении многолетней подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства характеризуется дальнейшей углубленной отработкой технических приёмов, доведением технических навыков до высшей степени автоматизма и адаптацией волейболистов к экстремальным условиям игры.

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта. Возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основными задачами подготовки являются:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержания

высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;

- индивидуализация физической, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение здоровья;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Белгородской области и Российской Федерации;
- повышение стабильности высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2.2 Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»³, представлен в таблице 2.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5		
Количество часов в неделю	4,5	6	6	10	10	10	12	12	18	24
Общее количество часов в год	234	312	312	520	520	520	624	624	936	1248

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

- на этапе начальной подготовке – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;

³ (приложение №2 к ФССП по виду спорта «Волейбол», утверждённому приказом Министерства России 10 15 ноября 2022 №987).

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

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

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

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Учебно-тренировочные занятия включают:

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях⁴ и иных мероприятиях⁵;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (для проходящих обучение по дополнительным общеобразовательным программам).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

⁴ (приложение №4 к ФССП по виду спорта «Волейбол», утверждённому приказом Министерства России 15 ноября 2022 №987).

⁵ (приложение №3 к ФССП по виду спорта «Волейбол», утверждённому приказом Министерства России 15 ноября 2022 №987).

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных волейбольных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий:

- *словесные методы*: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- *наглядные методы*: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.
- *практические методы*:
 - метод упражнений;
 - игровой метод;
 - соревновательный;
 - метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МБУ ДО «Спортивная школа Чернянского района Белгородской области» предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта.

Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная

форма обучения. Информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МБУ ДО «Спортивная школа Чернянского района Белгородской области» обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учётом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

- **Изучение теоретического материала:** устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио-видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)
- **Практические задания:** физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Viber», «WhatsApp» и прочих).

3. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице 3.

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	—	—	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	—	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	—	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	—	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	—	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	—	—	до 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	—	—	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		—	—

2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	—	до 60 суток
-----	---	---	-------------

Объём соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Волейбол» представлен в таблице 4.

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	–	–	1	1	1	1
Основные	–	–	3	3	3	3

Планируемый объём соревновательной деятельности устанавливается в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учётом особенностей вида спорта, с учётом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по программе:

- *контрольные соревнования* проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные организацией;
- *отборочные соревнования* проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации⁶ (далее – ЕВСК);
- *основные соревнования* проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения ЕВСК.

В Организации предусматриваются соревнования между учебно-тренировочными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи,

⁶ (приложение №8 к приказу Минспорта России от 20 декабря 2021 №999).

школьные, городские, областные, всероссийские, международные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

Годовой учебно-тренировочный план Организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (далее – учебно-тренировочный план) «Волейбол», фиксирует общий объём учебно-тренировочной нагрузки обучающихся на период обучения, а также определяет общее количество часов в неделю/год, состав и структуру видов спортивной подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки. Таким образом, учебно-тренировочный план определяет общие рамки принимаемых Организацией решений при разработке содержания учебно-тренировочного процесса, требований к его организации, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по волейболу.

Учебно-тренировочный план составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объёму учебно-тренировочной нагрузки, на основе соотношения объёмов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»⁷ представлен в таблице 5.

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года		до трёх лет			свыше трёх лет			
		НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5		
		недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	6	10	10	10	12	12	18	24
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		наполняемость групп (человек) – не ниже минимального показателя									
		14	14	14	12	12	12	12	12	6	6
1	Общая физическая подготовка	70	90	90	125	125	125	106	106	75	87

⁷ (приложение №5 к ФССП по виду спорта «Волейбол», утверждённому приказом Министерства России 15 ноября 2022 №987).

2	Специальная физическая подготовка	28	44	44	67	67	67	100	100	206	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	–	–	–	47	47	47	62	62	112	175
4	Техническая подготовка	54	78	78	125	125	125	144	144	215	287
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	47	47	94	94	94	112	112	187	250
6	Инструкторская и судейская практика	–	–	–	5	5	5	12	12	10	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	7	6	6	5	5	5	7	7	37	62
8	Интегральная подготовка	45	47	47	52	52	52	81	81	94	125
Общее количество часов в год		234	312	312	520	520	520	624	624	936	1248

Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объём самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объёма учебного плана по виду спорта.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели в часах.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно- тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объём тренировочной нагрузки.

Объём тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, утверждается план учебно-тренировочного процесса и

расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребёнка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

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

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 6.

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none">• практическое и теоретическое изучение	в течение года

		<p>применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> • приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; • приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; • формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	
1.2	Инструкторская практика для групп тренировочного этапа и выше	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> • освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; • составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; • формирование навыков наставничества; • формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; • формирование склонности к педагогической работе. 	в течение года
1.3	Работа с родителями	<p>Работа с родителями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • консультации и просветительская работа с родителями; • проведение родительских собраний; • привлечение родителей к проведению соревнований и мероприятий. 	в течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); • подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	в течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления 	в течение года

		иммунитета).	
2.3	Проведение инструктажа по правилам техники безопасности	<p>Проведение инструктажа по ТБ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • месячник по предупреждению дорожно-транспортного травматизма • проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни • проведение бесед на тему безопасного поведения в зимнее-осенний период, • летнее время. 	в течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	в течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> • физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; • тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки 	в течение года
3.3	Подготовка к сдачам норм ГТО	<p>ГТО:</p> <ul style="list-style-type: none"> • участие в сдаче нормативов ГТО • проведении тренировок с целью подготовки к сдаче нормативов ГТО • проведение лекций и знакомство с процессом закаливания организма 	в течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; • развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры • спортивного поведения, воспитания 	в течение года

		толерантности и взаимоуважения; • правомерное поведение болельщиков; • расширение общего кругозора юных спортсменов;	
4.2	Игровое моделирование в тренировочном процессе	Игровое моделирование: • проведение тренировочного процесса • формирование мотивации у спортсмена • укрепление уверенности в себе • мысленное прорабатывание соревновательных событий • мысленное создание собственного портрета • воображение поздравлений от тренера и близких людей • визуализация • осознание достигнутых успехов	в течение года
5	Работа с родителями		
5.1	Установить партнёрские отношения с родителями ради успешности конкретного ребёнка, а следовательно, как залог успешности спортивной школы	Работа с родителями: • родительские собрания в группе • педагогическое просвещение родителей по вопросам обучения и воспитания детей • информационное оповещение родителей через школьный сайт, страницы социальной сети ВК • индивидуальные консультации • участие родителей в групповых и общешкольных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях • участие в конфликтной комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений	в течение года

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется

законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

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

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утверждённые соответствующей международной федерацией и переведённые на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объёме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 7.

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Весёлые старты	«Честная игра»	1 раз в год	Предоставление отчёта о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Разъяснительная работа по профилактике применения допинга. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)		1 раз месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома) Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проводится с целью повышения уровня антидопинговой грамотности
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 – 2 раза в год	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервером по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 – 2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Весёлые старты	«Честная игра»	1 раз в год	Предоставление отчёта о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проводится с целью повышения уровня антидопинговой грамотности
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 – 2 раза в год	Разъяснительная работа по профилактике применения допинга. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.
	Родительское собрание	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 – 2 раза в год	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервером по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 – 2 раза в год	Разъяснительная работа по профилактике применения допинга. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 – 12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо

реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

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

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

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

Запрещённая субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведённых в Запрещённом списке.

Запрещённый список – список, устанавливающий перечень Запрещённых

субстанций и Запрещённых методов.

Запрещённый метод – любой метод, приведённый в Запрещённом списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

приняла Кодекс.

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа тренировочной подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Занятия по инструкторской и судейской практике следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими занимающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Тренеру необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные

результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать волейболистам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и элементов.

Обучающиеся высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе школьных и муниципальных соревнований в роли судьи, секретаря и помощника секретаря.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице.

Таблица 8

Умения и навыки	Этапы подготовки		
	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
Работа с документацией	Составление положения о соревнованиях. Ведение протоколов соревнований	Составление рабочих конспектов занятий	Составление рабочих планов по микроциклам
Работа с группой	Обязанности дежурного в группе. Умение провести разминку в группе Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчёта, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Проведение подвижных игр	Проведение тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры	Проведение тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры.
Судейство	Изучение правил соревнований. Судейство игр в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня	Организация и проведение соревнований школьного и муниципального уровней.	Организация и проведение соревнований муниципального, регионального уровня.

План инструкторской практики

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения учебно-тренировочных занятий, дать первоначальные знания по

методике составления необходимой документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у волейболистов соответствующих двигательных навыков, овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться в процессе обучения.

Таблица 9

№ п/п	Темы инструкторской практики	НП	Тренировочный этап		ССМ	ВСМ
			до трёх лет	свыше трёх лет		
1	Навыки строевой подготовки	+	+	+	-	-
2	Участие в подготовке к спортивно-массовым мероприятиям	-	+	+	+	+
3	Регистрирование спортивных результатов, тестирование	-	-	+	+	+
4	Анализ выступления в соревнованиях	-	-	+	+	+
5	Составление комплексов упражнений для разминки, основной и заключительной частей	-	+	+	+	+
6	Помощь тренеру в проведении различных частей занятия в группах начальной подготовки	-	+	+	+	+
7	Проведение различных частей занятия в группах начальной подготовки	-	-	+	+	+
8	Подготовка и проведение беседы с юными волейболистами по истории волейбола, о россиянах – чемпионах мира, Европы, Олимпийских игр	+	+	+	+	+
9	Просмотр и анализ видеозаписей соревнований высококвалифицированных волейболистов	-	+	+	+	+

План судейской практики

При овладении судейскими навыками тренер-преподаватель в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией. Предлагает оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем. Производит детальный разбор ошибок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства. Все спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по волейболу.

Таблица 10

№ п/п	Темы судейской практики	НП	Тренировочный этап		ССМ	ВСМ
			до трёх лет	свыше трёх лет		
Теоретическая подготовка						
1	Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований	–	+	+	–	–
2	Положение о соревнованиях. Заявки	–	+	+	+	+
3	Порядок выступления в соревнованиях команд	–	+	+	+	+
5	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров	–	+	+	+	+
6	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочий судей	–	+	+	+	+
7	Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований	–	+	+	+	+
9	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин	–	+	+	+	+
12	Методика и техника судейства.	–	–	+	+	+
13	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований	–	–	–	+	+
16	Особенности проведения массовых соревнований	+	+	+	+	–
17	Оборудование и инвентарь на соревнованиях по волейболу	+	+	+	+	–
Практическая подготовка						
1	Практика судейства контрольных тестирований по ОФП и СФП	+	+	+	+	+
2	Практика судейства соревнований по ОФП и СФП	+	+	+	+	+
3	Практика судейства соревнований учреждения	+	+	+	+	+
4	Практика судейства соревнований муниципального уровня	–	+	+	+	+
5	Практика судейства соревнований регионального уровня	–	–	–	+	+

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

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

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

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

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

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

Восстановление – это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Планирование восстановительных мероприятий для обучающихся представлены в таблице 11.

Таблица 11

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро, тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной

оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж
-------------	---	---

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объёма и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача. Все препараты и субстанции проверяются в «запрещенном списке» «Всемирного антидопингового кодекса» ВАДА.

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

эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице 12.

Таблица 12

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учётом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) Психорегуляция	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само-и

		мобилизующей направленности.	гетерорегуляция.
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиораспираторной системы, лимфооцеркуляции тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8 – 10 мин
Через два часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8 - 10 мин 5 мин Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительная тренировка ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей организма спортсмена. Целесообразно оборудовать при спортивной школе центр по

восстановлению и функциональной диагностике.

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

МБУ ДО "Спортивная школа Чернянского района"

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

- *На этапе начальной подготовки на:*
 - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
 - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;
 - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;
 - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья;
 - изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 - общее знание об антидопинговых правилах;
 - выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.
- *На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:*
 - повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;

- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
 - овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
 - изучение и соблюдение антидопинговых правил;
 - ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
 - участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований;
 - получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- *На этапе совершенствования спортивного мастерства на:*
 - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
 - сохранение здоровья.
 - *На этапе высшего спортивного мастерства на:*
 - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Волейбол»;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
 - сохранение здоровья.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, наличие сертификата РУСАДА.

Организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение о проведении спортивных соревнований.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и/или размещённый на официальных сайтах республиканской или общероссийской спортивной федерации по виду спорта или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

В зависимости от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «Волейбол» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий

контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Основными критериями оценки результатов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки является обязательное контрольно-нормативное тестирование.

На основании требований ФССП по виду спорта «Волейбол» и локальных нормативных актов Организации и периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, о порядке и основании перевода, отчисления и восстановления обучающихся Организация осуществляет перевод на следующий этап спортивной подготовки или отчисление обучающихся.

Обязательное контрольно-нормативное тестирование включает:

- нормативы по общей и специальной физической подготовке, основанные на требованиях ФССП по виду спорта «Волейбол»;
- обязательную техническую программу тестирования, начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки, разрабатываемую Организацией самостоятельно;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего учебно-тренировочного этапа года.

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки даёт необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности спортсменов по волейболу составляют конкретные количественные показатели по основным видам

подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды и команды мастеров.

В каждой возрастной группе предусматривается приём контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-тактической подготовке и уровню теоретических знаний.

Приём контрольных нормативов осуществляется не менее двух раз в течение года. Для перевода на последующий этап спортивной подготовки спортсмены каждой учебно-тренировочной группы должны сдать определённое количество нормативов.

Перевод спортсменов в группу следующего этапа спортивной подготовки производится на выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол».

Эффективность решения задач спортивной тренировки во многом зависит от выбора контрольно-нормативных требований, который наряду с планированием являются важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и соревновательным процессами. Контроль охватывает все стороны подготовленности волейболистов.

График прохождения аттестации (с указанием периодов)

Таблица 13

№ п/п	Форма аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты/ Промежуточные тесты	протокол	Период/срок прохождения аттестации сентябрь, декабрь, май, август
2	Медико биологические исследования	заключения	Выдаётся Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3	Собеседования	протокол комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодия
4	Переводные номативы	протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трёх лет, не имеющих спортивных разрядов.

5	Просмотровые сборы	заключение тренера-преподавателя, комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одарённых и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
---	--------------------	--	--

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы разработаны с учётом продолжительности прохождения этапов спортивной подготовки, последовательного повышения требований к выполнению упражнений (тестов)⁸.

Формы, порядок, условия проведения контрольных и контрольно-переводных нормативов определяются программой спортивной подготовки и планами спортивной подготовки.

Нормативы могут быть контрольными (этапный, текущий и оперативный контроль, приёмные для зачисления в Организацию) и контрольно-переводными, связанные с переводом занимающихся с этапа (периода этапа) на этап (период этапа) спортивной подготовки.

Текущий (оперативный) контроль над динамикой прохождения обучающихся материала программы спортивной подготовки, уровнем их физической, технической и теоретической подготовленности, состоянием здоровья осуществляется тренером-преподавателем в течение тренировочного года. В процессе всего периода спортивной подготовки отслеживаются и анализируются все индивидуальные выступления обучающегося и результаты, показанные обучающимся на спортивных соревнованиях различного ранга, уровень освоения обучающимися программного материала, уровень развития способностей и другие показатели.

Приёмные нормативы проводятся для кандидатов на зачисление в Организацию в период набора (комплектования) тренировочных групп.

Контрольно-переводные нормативы проводятся на всех этапах (периодах этапа) спортивной подготовки один раз в год. Контрольные и контрольно-переводные нормативы проводятся в форме тестовых испытаний по общей и специальной

⁸ (приложение №6, №7, №8, №9 к ФССП по виду спорта «Волейбол», утверждённому приказом Министерства России 15 ноября 2022 №987).

физической подготовке, контрольных тренировочных занятий, контрольных соревнований. Содержание контрольных и контрольно-переводных нормативов должно соответствовать целям и задачам программы спортивной подготовки, выявлять уровень подготовки обучающегося, владение практическими умениями и навыками, необходимыми для усвоения программы, уровень развития физических способностей.

Перевод обучающегося с этапа (периода этапа) на этап (период этапа) осуществляется на основании:

- сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- тестирования теоретических знаний (примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 1);
- выполнения разрядных требований ЕВСК;
- протоколов участия в спортивных соревнованиях.

Если на одном из этапов (периодов этапа) спортивной подготовки результат прохождения контрольно-переводных нормативов не соответствуют требованиям программы спортивной подготовки, перевод на следующий этап (период этапа) не допускается. По итогам сдачи контрольно-переводных нормативов обучающегося, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может быть отчислен на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта. Обучающимся, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по уважительным причинам, по решению тренерско-методического совета Организации предоставляется возможность сдачи в более поздние сроки. Для проведения контрольно-переводных нормативов создаётся комиссия в составе трёх человек.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «волейбол» и представлены в таблицах №№14, 15, 16, 17.

Таблица 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Норматив общей физической подготовки для спортивной дисциплины «Волейбол»						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	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

Таблица 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Норматив общей физической подготовки для спортивной дисциплины «Волейбол»				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «Волейбол»			
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более
			11,5 12,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее
			10 8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			40 35
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Норматив общей физической подготовки для спортивной дисциплины «Волейбол»				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2 9,6	
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			30 15	
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12 –	
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11 +15	
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200 180	
1.6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			45 38	
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «Волейбол»				
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0 11,5	
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16 12	
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45 38	

3. Уровень спортивной квалификации	
3.1	Спортивный разряд – «первый спортивный разряд»

Таблица 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Норматив общей физической подготовки для спортивной дисциплины «Волейбол»				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «Волейбол»				
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,8	11,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			50	40
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»			

Методические указания по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы спортивной подготовки по годам

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

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая её, он делает несколько

махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

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

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

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

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

Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами. На стену вешается мерная лента. Испытуемый перед попытками стоя на 2х ногах поднимает руку вверх и отмечает высоту без прыжка. Махом двух рук с места выполняет

прыжок вверх и отмечает высоту прыжка. Тренер рассчитывает высоту. Из 3х попыток записывается лучший результат.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени⁹.

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

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

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице 18.

Таблица 18

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся

Раздел	Содержание
Основные элементы технической подготовки	- техника выполнения верхнего приема; - техника выполнения нижней прямой подачи; - техника выполнения верхней прямой подачи; - техника выполнения нижней боковой подачи; - техника выполнения навесной передачи к нападающему удару; - техника выполнения нижнего приёма; - техника выполнения нападающего удара; - техника выполнения нижнего приёма; - техника выполнения блокирования. Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением

⁹ (Приказ Министерства спорта РФ от 12.02.2019г № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

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

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

Оценивание выполнения осуществляется по трём критериям:

- «2», что означает безупречное выполнение приёма,
- «1» - выполнение приёма с погрешностями в техническом плане,
- «0» не выполнено.

Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся. Выполнение приёмов менее 80% означает пересдачу нормативов программы.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Волейбол» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утверждённому директором МБУ ДО «Спортивная школа Чернянского района Белгородской области».

Программа содержит:

- материал планирования процесса многолетней подготовки волейболистов, дифференцированный по годам обучения;
- материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической подготовке;
- по системе оценки уровня подготовленности спортсменов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе.

Выполнение задач, поставленных перед Организацией (отделениями) по волейболу, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приёмных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных волейболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; обеспечение чёткой, хорошо организованной системы отбора способных спортсменов; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины; чёткую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств

учащихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы спортивной школы.

Исходя из специфики волейбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить спортсменов реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты – результаты всех сторон тренировки.

4.1.1 Программный материал спортивной подготовки для групп начальной подготовки

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, лёгкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы).

Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперёд, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок. Метания: метание теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча. Многоборье: спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Техническая подготовка

Техника нападения

Действия без мяча.

Стойки и перемещения: стартовая стойка (ИП) – основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым), спиной вперёд, двойной шаг вперёд, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания;
- отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Подача мяча:

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача в стену – расстояние 3 – 6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 3 – 6 м, из-за лицевой линии и в пределы правой, левой половины площадки.
- нападающие удары. Ритм разбега в 1, 2, 3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнёром; удар с передачи.

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.

Приём мяча:

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

Блокирование:

- создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;
- одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4, 3, 2). Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки;
- блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнёром по подброшенному мячу.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Действия без мяча. Выбор места:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);
- для выполнения подачи;
- для выполнения нападающего удара (из зон 4, 2).

Действия с мячом:

- выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками,

- кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;
- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращён лицом, спиной;
 - чередование способов подач;
 - подача на игрока слабо владеющего навыками приёма мяча.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии:

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3;
- игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передаче).

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче):

- игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны);
- игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 2 (при приёме от передач и несложных подач).

Командные действия

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2, 4 (чередование);
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;
- приём подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Выбор места:

- при приёме мяча после подачи;
- при страховке партнёра, 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 приёма от подачи (сверху и снизу);
- выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии при приёме подач и передач:

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подач и обманных передач;
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия

Приём подачи:

- расположение игроков при приёме подач, когда вторую передачу выполняет игрок из зоны 3;
- расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперёд».

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка включает следующие разделы:

- Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.
- Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат.
- Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.
- Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Форма игроков. Начало игры и подача. Счёт и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощённые правила игры. Судейская терминология.
- Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка включает:

- 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 подряд, то же тактических действий.
- Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи.
- Учебно-тренировочные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

4.1.2 Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 1 – 3 года

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- упражнения для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);
- спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП)

В состав СФП входят:

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Техническая подготовка

Техника нападения

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

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

Действия с мячом.

Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту расстояние от стены. Передача сидя у стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность. Передача мяча в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2).
- передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара;
- передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи;
- передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (вторая передача);
- передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (вторая передача);
- передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд – вверх);
- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и после перемещений.

Подача мяча:

- верхняя прямая подача. Подача подряд (10 попыток). Подача в левую и правую половины площадки. Подача за игрока 6 зоны;
- соревнование на большее количество правильно выполненных подач.

Нападающий удар:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстояний передач у сетки;

- нападающий удар слабейшей рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар с собственного набрасывания;
- нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

Техника защиты

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- стартовая стойка в сочетании с перемещениями;
- падения и перекаты после падений;
- сочетание способов перемещений, перемещений с падениями;
- сочетание способов и перемещений и падений с техническими приёмами игры в защите.

Действия с мячом.

Приём мяча:

- приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча сверху от несильных подач;
- приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу во встречных колоннах (расстояние до 4 м). Передача снизу двумя руками на точность, с использованием «маяков». Приём снизу двумя руками от верхней прямой подачи (6 – 8 м). Приём мяча снизу после обманной передачи двумя руками через сетку;
- приём мяча 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.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Действия без мяча. Выбор места:

- для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи);

- для выполнения нападающего удара (прямого слабой рукой и с переводом сильнейшей рукой);
- для выполнения подачи.

Действия с мячом.

Передача мяча:

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

Подача:

- чередование сильной верхней прямой подачи и нацеленной подачи;
- подача на игрока, слабо владеющего приёмом мяча;
- подача на игрока, вышедшего после замены;
- подача на сильнейшего игрока соперника, плохо владеющего приёмом мяча.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии (при второй передаче):

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3;
- игрока зоны 2 с игроком зоны 3, 4 (чередование);
- игрока зоны 3 с игроками зон 2, 4 при первой передаче для нападающего удара.

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче):

- игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (при приёме верхних подач);
- игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи при приёме от передач – для удара).

Командные действия

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- приём подачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2, 4 (чередование);
- приём верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3, 4.

Тактика защиты
Индивидуальные действия

Выбор места:

- при приёме верхней прямой подачи;
- при блокировании;
- при страховке партнёра, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих;

Действия с мячом:

- выбор способа приёма подачи (сверху, снизу двумя руками; сверху, снизу с падением);
- выбор способа приёма мяча от обманных передач (сверху и снизу двумя руками, сверху и снизу с падением двумя руками и одной);
- выбор способа перемещений и способа приёма мяча от нападающих ударов;
- зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

- взаимодействие игроков задней линии между собой (6, 5, 1) (страховка партнёра при приёме подачи, нападающих ударов, обманных передач);
- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим игроком в зоне 3;
- взаимодействие игроков передней и задней линий (игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2);
- игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приёме мяча от нападающего удара и обманных передач.

Командные действия

Приём подачи:

- расположение игроков при приёме подач, когда вторую передачу выполняет игрок из зоны 3;
- расположение игроков при приёме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);
- расположение игроков при приёме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а

игрок зоны 3 оттянут и находится в районе зоны 2. После приёма игрок зоны 2 перемещается в зону 3 для выполнения второй передачи, а игрок зоны 3 выполняет функции нападающего в зоне 2.

Системы игры

Для данных годов обучения рекомендуется расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд», «углом назад» с применением групповых действий для данного года обучения.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка включает следующие разделы:

- физическая культура и спорт;
- состояние и развитие волейбола;
- нагрузка и отдых;
- правила соревнований.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка включает:

- чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приёмам;
- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приёмов;
- чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите;
- чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, нападении и защите;
- многократное выполнение изученных приёмов – отдельно и в сочетаниях;
- многократное выполнение изученных тактических действий;
- учебно-тренировочные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приёмов и тактических действий;
- контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

4.1.3 Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 4 – 5 года

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят:

- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья);
- спортивные игры;
- плавание.

Специальная физическая подготовка (СФП)

В состав СФП входят:

- упражнения способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с достованием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой;
- бег по крутым склонам, бег по песку без обуви;
- развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Техническая подготовка

Техника нападения

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы;
- сочетание стоек, способов перемещений с техническими приёмами.

Действия с мячом.

Передача мяча:

- передача мяча у сетки сверху двумя руками вперёд-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач;
- передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6 – 8 м,

направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает;

- передача мяча у сетки двумя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2, 4) после перемещений;
- передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы);
- передача в прыжке на месте и после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.

Подача мяча:

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

Нападающий удар:

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

Техника защиты

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- сочетание способов и перемещений и падений с техническими приёмами игры в защите;
- сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2, 3, 4.

Действия с мячом.

Приём мяча:

- приём мяча сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока;
- приём мяча сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону

(вправую, левую) на бедро и перекатом на спину.

Блокирование:

- одиночное блокирование. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3;
- блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом;
- групповое блокирование (вдвоём). Блокирование ударов по ходу (из зон 4, 3, 2). Блокирование ударов с переводом (из зон 3, 4, 2).

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Действия без мяча. Выбор места:

- для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке);
- для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки).

Действия с мячом.

Передача мяча:

- вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению);
- вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий;
- имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку).

Подача:

- чередование подач в дальние и ближние зоны;
- чередование сильных и нацеленных подач;
- подача на игрока, слабо владеющего приёмом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приёма мяча.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии:

- игрока зоны 4 с игроком зоны 2, 3 (при второй передаче);

- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 (в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи..

Взаимодействие игроков передней и задней линии:

- игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1;
- игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приёме мяча от нападающих ударов);
- приём подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3, 4 и 2 (за голову).

Командные действия

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- приём подачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2, 4 (чередование);
- приём верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3, 4.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Выбор места:

- выбор места, способа перемещений и способа приёма мяча от подачи, нападающего удара и обманных передач;
- выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока;
- выбор места и способа приёма мяча при страховке блокирующих и нападающих.

Действия с мячом:

- выбор способа приёма подачи (сверху, снизу двумя руками; сверху, снизу с падением);
- выбор способа приёма мяча от обманных передач (сверху и снизу двумя руками, сверху и снизу с падением двумя руками и одной);
- выбор способа перемещений и способа приёма мяча от нападающих ударов;
- зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линий и между ними:

- взаимодействие игроков передней линии: игроков зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу;
- взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего «трудный» мяч;
- взаимодействие игроков передней и задней линий при страховке «углом вперёд» игрока зоны 6 с блокирующими. Игроков зон 5 и 1 с блокирующими при страховке «углом назад» игроков из зон 1 и 5 с блокирующими.

Командные действия

Приём подачи:

- расположение игроков при приёме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3 – расположение игроков при приёме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад;
- расположение игроков при приёме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1, 6, 5.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка включает следующие разделы:

- сведения о строении и функциях организма;
- гигиена учебно-тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи;
- основные техники и тактики игры в волейбол. Основы методики обучения элементам волейбола;
- правила, организация и проведение соревнований.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка включает:

- упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов. Сочетать 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 выполнение технических приёмов нападения и защиты в различных сочетаниях;
- переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите);
- защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях;
- учебно-тренировочные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами;
- контрольные игры при подготовке к соревнованиям;
- календарные игры. Установка на игру, разбор игры, умение применять основные технико-тактические действия в условиях соревнований.

4.1.4 Программный материал спортивной подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят:

- упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, легкоатлетические, гимнастические, многоборье);
- развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объёма выполняемой нагрузки и отдыха.

Специальная физическая подготовка (СФП)

В состав СФП входят:

- использование отягощений (гантели, резиновые амортизаторы) для развития мышц, участвующих в выполнении технических элементов в волейболе;
- прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с достижением предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой.

Техническая подготовка

Техника нападения

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками;
- перемещения и стойки в сочетании с техническими приёмами в нападении.

Действия с мячом.

Передача мяча:

- вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению, у сетки и из глубины площадки в статическом положении, во время перемещений и после перемещения, передача в падении;
- вторая передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями;
- передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения из глубины площадки;
- передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откида) вперёд и назад в среднюю зону и через зону;
- вторая передача для выполнения нападающего удара в комбинациях «крест», «волна», «эшелон», «взлёт», «пайп»;
- первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего в доигровке.

Подача мяча:

- планирующая подача;
- подача в прыжке;
- чередование способов подач с требованием точности.

Нападающий удар:

- прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие);
- имитация нападающего удара и скидка одной рукой в свободную зону на переднюю и заднюю линии;
- нападающий удар по блоку «блок-аут»;
- нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища и с

поворотом туловища;

- нападающие удары с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.

Техника защиты

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приёмами в защите;
- сочетание перемещений с прыжками перемещениями с блокированием одиночным и групповым.

Действия с мячом.

Приём мяча:

- приём мяча сверху и снизу двумя руками (чередование);
- на месте после перемещения и с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (чередование);
- приём мяча одной рукой с выпадом вперёд, в стороны с оследующим падением;
- чередование способов приёма мяча в зависимости от направления и скорости полёта мяча;
- приём мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики.

Блокирование:

- одиночное блокирование. Блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4, 3, 2), выполняемых с различных передач. Блокирование нападающих ударов с задней линии и ударов из зон 4, 3, 2 выполняемых с переводом;
- групповое блокирование (тоже что и одиночное блокирование);
- одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Выбор места:

- выбор места, имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке;
- выбор места, имитация второй передачи назад и передача вперёд, и имитация второй передачи вперёд в передаче назад;
- выбор места и чередование способов нападающего удара;
- имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперёд через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);
- выбор места и чередование способов подач, подач, нацеленных на силу, в дальние и ближние зоны;
- выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приёма мяча, на игрока, выходящего с задней линии для выполнения второй передачи.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней и задней линии:

- игроков зон 6, 5 и 1 с игроками 3, 2, 4 при передаче на удар и для второй передачи;
- игроков зон 3, 2, 4 с игроками зон 6, 5, 1 при второй передаче на удар с задней линии;
- игрока, выходящего из зоны 6 с игроками зон 4, 3 и 2 (при второй передаче);
- игрока, выходящего из зоны 5, с игроками зон 4, 3, 2 (при второй передаче).

Командные действия

Система игры через игрока передней линии:

- приём мяча и первая передача в зоны 4, 3, 2, где игроки выполняют нападающий удар (в доигровке);
- приём мяча и первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку игроку в соседнюю зону или через зону (в доигровке).

Система игры через выходящего:

- приём мяча с подачи и в доигровке на вторую передачу игроку, выходящему из зон 1, 6, 5 с последующей передачей в зону нападения;
- взаимодействие игроков передней и задней линий при организации атакующих действий после приёма подач и в доигровке через выходящего игрока зон 1, 6,

5 для выполнения тактических комбинаций «крест», «волна», «эшелон», «взлёт», «пайп»;

- игроков зон 5, 6, 1 с блокирующими при приёме мячей от нападающих ударов при системе защиты «углом вперёд» и «углом назад»;
- игроков зон 5, 6, 1 с блокирующими на страховке при тех же системах защиты;
- игроков зон 5, 6, 1 и не участвующих в блокировании игрока передней линии при тех же системах защиты;
- игроков зон 4 и 2; 3 и 4; 2, 3, 4 при блокировании в условиях нападающих ударов с различных передач;
- страховка блокирующих игроком, не участвующем в блокировании, при системе «углом назад»;
- участие в приёме мяча от нападающих ударов игрока, не участвующего в блокировании, при системе «углом вперёд»;
- игроков зон 6, 5, 1 с блокирующим при приёме мячей от нападающих ударов (при системе «углом вперёд» и «углом назад»);
- игроков зон 6, 5, 1 с блокирующим игроком на страховке (системы защиты те же);
- игроков зон 6, 5, 1 и не участвующих в блокировании при приёме нападающих ударов и на страховке (системы защиты те же).

Расположение игроков:

- при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4);
- при приёме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока.

Системы игры:

- при приёме мяча от соперника в расстановке «углом вперёд» (варьировать свои действия в зависимости от построения игры в нападении соперником);
- при приёме мяча от соперника в расстановке «углом назад», когда страховку осуществляет крайний защитник;
- сочетание систем игры «углом вперёд» и «углом назад».

Тактика защиты
Индивидуальные действия.

Выбор места:

- выбор места способы приёма мяча от нападающих действий противника и приёма мяча на страховке блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи;
- своевременность перемещения в зону удара и постановка рук при блокировании.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков:

- взаимодействие игроков передней линии зон 3 и 2; 4 и 3, зон 2, 3, 4 при блокировании;
- взаимодействие игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках систем игры «углом вперёд» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.

Командные действия.

Взаимодействие игроков:

- взаимодействие игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определённых зонах при приёме нападающего удара и на страховке при систем игры «углом вперёд» и «углом назад».

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка включает следующие разделы:

- краткий обзор состояния и развития волейбола;
- гигиена учебно-тренировочного процесса, врачебный контроль;
- основные техники и тактики игры в волейбол;
- организация и проведение соревнований;
- установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка включает:

- упражнения на переключение в выполнении технических приёмов и

тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приёмов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве;

- учебно-тренировочные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановке;
- контрольные игры. Применяются систематически для решения учебно-тренировочных задач;
- командные игры. Повышение надёжности и эффективности игровых навыков;
- взаимосвязь заданий в учебно-тренировочных играх и установок в календарных.

4.1.5 Программный материал спортивной подготовки для групп высшего спортивного мастерства

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят:

- многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 7 видов;
- развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объёма выполняемой нагрузки и отдыха;
- спортивные игры (баскетбол, гандбол).

Специальная физическая подготовка (СФП)

В состав СФП входят:

- развитие быстроты ответной реакции на игровые моменты;
- упражнения для развития скоростной силы (широкое использование учебно-тренировочных средств с использованием отягощений 70% и 30% от максимального веса);
- упражнения для развития прыгучести и прыжковой выносливости (используют отягощения: гантели, набивные мячи, метод повторных нагрузок);

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении технических приёмов в волейболе.

Техническая подготовка

Техника нападения

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, падениями;
- перемещения и стойки в сочетании с техническими приёмами в нападении и защите.

Действия с мячом.

Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками в опорном и безопорном положении, стоя лицом, боком и спиной в направлении передачи, различные по высоте и расстоянию;
- передача мяча сверху и снизу двумя руками из глубины площадки для нападающего удара стоя лицом и спиной в направлении передачи;
- совершенствование навыков второй передачи в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.

Подача мяча:

- верхняя прямая подача на точность и силу;
- планирующая подача (подача подряд – 20 попыток в контрольные зоны 6–3, 1–2, 5–4);
- силовая и нацеленная планирующая подача в прыжке.

Нападающий удар:

- прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей руко из зон 4, 3, 2 с различных по расстоянию и высот передач;
- нападающий удар с переводом вправо и влево без поворота и с поворотом туловища з зон 4, 3, 2 (при сопротивлении блокирующих);
- нападающий удар с задней линии («пайп»);
- совершенствование навыков нападающего удара в рамках индивидуальных и

групповых тактических действий в нападении.

Техника защиты

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приёмами в защите;
- сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

Действия с мячом.

Приём мяча:

- приём мяча сверху и снизу двумя руками от различных приёмов нападения, подач;
- приём мяча одной рукой с падением вперёд и в сторону в условиях быстрых перемещений.

Блокирование:

- одиночное блокирование прямых нападающих ударов (в зонах 4, 3, 2), выполняемых с различных по высоте и расстоянию передач;
- групповое блокирование нападающих ударов, выполняемых в различных направлениях (по ходу, с переводом);
- совершенствование навыков блокирования (одиночного и группового) против индивидуальных действий нападающего.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Выбор места:

- выбор места и способы второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнёров;
- нападающий удар после различных вторых передач по высоте, расстоянию и скорости;
- чередование способов нападающих ударов – направления удара, ударов на силу и точность;
- нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего;

- имитация нападающего удара и обман одной рукой («скидка») в ближайшие и дальние зоны, вправо и влево от направления разбега.

Групповые действия

Взаимодействие игроков:

- взаимодействие игроков передней линии в организации атакующих действий через выходящего связующего;
- взаимодействие игроков задней линии (зон 1, 6, 5) между собой при второй передаче, выходящего связующего и при выполнении второй передачи на удар с задней линии;
- взаимодействие игроков передней и задней линии. Игроков зон 6, 5, 1с игроками зон 4, 3, 2 при выполнении второй передачи на передней линии и первой передачи с задней линии. Игроков зон 1, 6, 5 выходящих к сетке с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче (передачи различны по направлению, высоте и скорости выполнения).

Командные действия

Взаимодействие игроков:

- взаимодействие игроков в атаке зон 4, 3, 2, 5, 6 для организации нападающих действий через выходящего игрока с задней линии;
- взаимодействие игроков в атаке через связующего игрока, выходящего с задней линии, для нападения первым темпом (зона 3) и «пайп» (зона 6);
- приём подачи, нападающего удара в доигровке – первая передача игрока задней линии, выходящему к сетке (связующему), вторая передача для нападающего удара из зон, указанных выше.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Выбор места:

- выбор места способы приёма мяча от нападающих действий противника и приёма мяча на страховке блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи;
- своевременность перемещения в зону удара и постановка рук при блокировании.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков:

- взаимодействие игроков передней линии зон 3 и 2; 4 и 3, зон 2, 3, 4 при блокировании;
- взаимодействие игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках систем игры «углом вперёд» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.

Командные действия.

Взаимодействие игроков:

- взаимодействие игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определённых зонах при приёме нападающего удара и на страховке при систем игры «углом вперёд» и «углом назад».

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка включает следующие разделы:

- строение человеческого тела в связи с его развитием под воздействием физических упражнений;
- овладение методикой проведения занятий в группах начальной подготовки по физической и технической подготовке;
- характеристика интегральной подготовки, как системы учебно-тренировочных воздействий.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка включает:

- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приёмов и развитие специальных качеств в единстве;
- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических действий и технических приёмов в единстве;
- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приёмов, тактических действий и развитие специальных способностей в единстве;
- учебно-тренировочные игры – система заданий в игре, отражающая

программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике, в целом для команды, для групп игроков, по игровым функциям для отдельных игроков;

- контрольные игры – активно используются как компонент учебно-тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям;
- календарные игры – решение задач соревновательной подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана учебно-тренировочной работы, определённого данной тренировочной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов, нагрузка увеличивается с таким расчётом, чтобы общий объём годового учебно-тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

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

Исключительно важное значение в этот период подготовки является правильно организованная индивидуальная работа с волейболистами.

Индивидуальная тренировка с помощью тренера-преподавателя должна помочь волейболисту обрести самого себя. Индивидуальная тренировка должна включать:

- индивидуализированность нагрузки;
- тренировку сильнейших приёмов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;
- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приёмах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля за их

ликвидацией;

- воспитание у волейболистов чувства самостоятельности и ответственности.

Дополнительные рекомендации по методике индивидуальной тренировки

1. Формы и методы индивидуальной работы должны учитывать личностные характеристики волейболиста.
2. Каждый должен знать конкретную дополнительную работу для совершенствования и поддержания спортивной формы.
3. Упражнения должны быть подобраны с точным воздействием на конкретные мышцы, задействованные при игре в волейбол.
4. Главное не объём работы, а правильный подбор средств, в правильном их сочетании и реакция волейболиста на их воздействие. Можно строго дозировать нагрузку, применять её для избирательного воздействия на конкретные качества и выполнить значительное количество технико-тактических приёмов.
5. Совершенствование индивидуального мастерства должно происходить за счёт систематического повторения характерных игровых ситуаций, а не на основе систематического повторения стереотипных движений.

4.2. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице 19.

Таблица 19

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 180/270		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 15/22	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство	≈ 15/23	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической

	физического развития и укрепления здоровья человека			культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Этап начальной подготовки	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 15/22	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 15/23	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 15/23	июнь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 15/23 ≈ 15/23	март май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 15/22	апрель	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 15/23 ≈ 14/21	июль февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 15/23	январь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 403/605		
Роль и место физической культуры	≈ 33/50	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт –	

	в формировании личностных качеств			явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
Учебно-тренировочный этап этап спортивной специализации)	История возникновения олимпийского движения	≈ 51/34	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 33/50	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 34/51	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 34/51 ≈ 34/51	январь июль	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 34/51 ≈ 34/51	май август	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 31/46 ≈ 33/50	февраль июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 34/51	март	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 33/50	апрель	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	≈ 900		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 74 ≈ 74	сентябрь июнь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 76 ≈ 76	октябрь май	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 74 ≈ 76	ноябрь март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 76 ≈ 74	декабрь апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомплексный процесс	≈ 76 ≈ 76	январь июль	Современные тенденции совершенствования систем спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 69	февраль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий;

				рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологический средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	≈ 1048		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	≈ 69 ≈ 69	сентябрь март	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 89 ≈ 86	октябрь апрель	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, эстетическая, оздоровительная функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 86 ≈ 89 ≈ 89	ноябрь январь март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс	≈ 89 ≈ 89 ≈ 89	декабрь июль август	Современные тенденции совершенствования системы спортивной подготовки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт Соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Основные направления спортивной тренировки.

	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 89 ≈ 86 ≈ 80</p>	<p>май июнь февраль</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>	

МБУ ДО "Спортивная школа Чернышевского района"

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» основаны на особенностях вида спорта «волейбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «волейбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажёрного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 20);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 21);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарём¹⁰ и экипировкой спортсменов¹¹, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №20-21.

Таблица 20

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

¹⁰ (приложение №10 к ФССП по виду спорта «Волейбол», утверждённому приказом Министерства России 15 ноября 2022 №987).

¹¹ (приложение №11 к ФССП по виду спорта «Волейбол», утверждённому приказом Министерства России 15 ноября 2022 №987).

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		УТЭ		ЭССМ		ЭВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
5	Наколенники	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6	Носки	пар	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
7	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
8	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
9	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	–	–	–	–	2	1	2	1
10	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

6.2 Требования к кадровому составу организации, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

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

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и

методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определённым Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников области физической культуры и спорта», в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовке – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года (или имеющей спортивное звание мастера спорта международного класса или мастера спорта РФ);
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трёх лет;
- лица, не имеющие специальной подготовки или стажа, установленных в

разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объёме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы;

- количественный расчёт кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного плана госзаказа, тарификации тренерско-педагогического состава, режима работы с группами различной спортивной подготовленности.

6.3 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» и располагающими необходимым инвентарём и оборудованием.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить (Приложения 2-6):

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

6.4 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации программы

Организационные условия:

- обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- соблюдение возрастного контингента;
- отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- соблюдение расписания занятий;
- определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- преимущество содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учётом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексия, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

- соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- охрана труда.

Информационно-методические условия:

- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»;
- наличие дополнительной образовательной программы;
- своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоёмкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объёмы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

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

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

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

VII. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список основных рекомендуемых литературных источников

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 с.
2. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с.
3. Губа В.П., Булыкина Л.В, Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры - М., 2000.
5. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2015. - 144 с.
6. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 112 с.
7. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 216 с.
8. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
10. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
11. Фомин Е.В, Булыкина Л.В, Силаева Л. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – М.: Спорт, 2018.
12. Храмцов, Л.Д. Роль физической культуры в системе современного образования /Л.Д. Храмцов, В.В. Савчук // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. - 2017. - № 3. - С. 134-138
13. Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребёнка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер [Электронный ресурс].
14. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019 – 184 с., ил.
15. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: учеб. Пособие для секции коллективов физ. Культуры (для занятий с начинающими). – М.: ФиС, 170. – 18 с., л.

16. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие для тренеров и дет. и юнош. спорт. коллективов /Железняк Юрий Дмитриевич, Клещев Ю.Н., Чехов О.С. – М.: ФиС, 1967. – 295 с.: ил. 194
17. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019 – 200 с.: ил.
18. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев – «Спорт», 2005, 2019.
19. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физ. Культура, 2010. – 230 с.: табл.
20. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина –М.: 2013.–210 с.

Примерный перечень информационного обеспечения

1. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (www.volley.ru)
2. Официальный интернет-сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>
4. Официальный интернет-сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>
5. Официальный интернет-сайт Российского антидопингового агентство: <http://www.rusada.ru>
6. Сайт Российского антидопингового агентства: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
2. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 с3.
3. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с.

4. Губа В.П., Булыкина Л.В, Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019.
5. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
6. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Литература, рекомендуемая для занимающихся

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

Примерные тестовые задания по теме: «Волейбол»

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Что означает слово волейбол?

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

2. Кто считается создателем игры волейбол?

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

3. Какая страна считается родиной волейбола?

- Бразилия
- Куба
- + США
- Испания

4. С чего начинается игра в волейболе?

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

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

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

6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

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

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

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

8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

- 8,5 м
- 10,5 м
- + 12,5 м
- 14,5 м

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

- 2,5 м
- + 3 м
- 3,5 м
- 4 м

10. Каков вес волейбольного мяча?

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

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

- 10
- +12

– 14

– 16

12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?

– 12

– 18

– 16

+24

13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:

+ игра без номеров

– игра в очках

– игра в холодную погоду в тренировочных костюмах

– игра босиком

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

– 3

+ 5

– 4

– 6

15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

– 3:2

– 3:0

– 3:1

+ 4:0

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

– 15

+ 25

– 20

– 30

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

+ 15

– 20

– 17

– 21

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

– 3

– 5

– 4

+ 6

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

– 1, 2, 3

– 4, 5, 6

+ 2, 3, 4

– 1, 5, 6

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

+ 1

– 5

– 2

– 6

21. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?

– 3

– 5

– 4

+ 6

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

+ последовательное касание одним действием при выполнении первого удара

– неумышленное касание игроком мяча

– к мячу одновременно коснулось несколько игроков

– к мячу коснулись блокирующие игроки

23. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?

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

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

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

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

- 10
- + 8
- 5
- 3

26. Что из перечисленного запрещается в волейболе?

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

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

- 1
- + 2
- 3
- 4

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

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

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

- 2:0
- 2:1
- + 2:2
- любой из вышеуказанных

тест 30. Что из перечисленного не запрещается либеро в волейболе?

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

31. Какого карточного обозначения санкции в волейболе не предусмотрено?

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

32. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?

- предупреждение
- дисквалификация
- + удаление
- замена

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

- 2
- 4
- 3
- + 5

34. Как сигнализирует волейбольный линейный судья невозможность принять решение?

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

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

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

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

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

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

- + мяч «в площадке»
- потеря права на подачу без засчитывания очка кому-либо
- мяч «за»
- переигровка

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

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

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

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

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

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

ИНСТРУКЦИЯ

«Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм»

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при падении на скользком полу;
- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при грубой игре и не выполнении требований судьи.

1.3. При занятиях спортивными играми должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. После окончания занятий спортивными играми принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Занятия по спортивным играм проводятся на спортивных площадках и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры.

2.2. Занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим. Запрещается проводить занятия на полу, натертым мастикой.

2.3. Запрещается играть с кольцами, браслетами на руках, серьгами в ушах и другими украшениями. Ногти должны быть коротко острижены.

2.4. Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами и ограждены.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

3.2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы, кеды, кроссовки).

3.3. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами данных видов спорта.

3.4. Занятия должны проходить под руководством преподавателя, тренера или инструктора-общественника.

3.5. При выполнении упражнений поточным способом учащиеся должны соблюдать дистанцию и интервал.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и также родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ

«Техника безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале»

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Учитель (преподаватель, тренер) и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятия

- 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
- 5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
- 5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

МБУ ДО "Спортивная школа Чернянского района"

ИНСТРУКЦИЯ

«Техника безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий»

1. Общие требования безопасности.

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные по состоянию здоровья к соревнованиям, получившие инструктаж по технике безопасности и охране труда.

1.2. Участники спортивных соревнований должны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на участников следующих опасных факторов:

- Травмы при проведении соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- Травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- Травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- Травмы при нахождении посторонних лиц в зоне броска во время соревнований по метанию;
- Травмы при столкновении во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
- Обморожение при проведении соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -25 градусов Цельсия.
- Травмы при утоплении во время проведения соревнований по плаванию при прыжках вниз головой на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть аптечка, оборудованная необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой помощи пострадавшим. На соревнованиях в обязательном порядке присутствие врача и медицинской сестры.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками соревнований немедленно сообщить главному судье соревнований и администрации, оказать первую помощь

пострадавшему, при необходимости отправить в ближайший травмпункт или больницу.

2. Требования безопасности перед началом соревнований.

2.1. Надеть спортивную обувь и одежду с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить надежность и исправность спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5. Провести комплексную разминку на подготовку опорно-двигательного аппарата и других систем.

2.6. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

3. Требования безопасности во время соревнований.

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы (применять страховку).

3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.6. Перед прыжком в воду убедиться в отсутствии вблизи других участников соревнований.

4. Требования безопасности по окончании соревнований.

4.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

4.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

4.3. Снять спортивную одежду и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, обсохнуть и просушить волосы.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

5.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжить только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

5.2. При плохом самочувствии прекратить участие в соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

5.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, проводящего соревнования, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в ближайший травмпункт или больницу. Соблюдать инструкцию по оказанию первой помощи.

МБУ ДО "Спортивная школа Чернянского района"

ИНСТРУКЦИЯ

«Техника безопасности во время выездов на соревнования»

1. Общие требования безопасности

- 1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся при поездках на автобусе, железнодорожном транспорте.
- 1.2. К перевозкам допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности при поездках.
- 1.3. Поездки детей возможны только в сопровождении педагога и прошедшего инструктаж взрослого из числа родителей.
- 1.4. Травмоопасность при поездках:
 - отравления отработанным газом при поездках на автобусе;
 - при несоблюдении правил поведения в автобусе, поезде (травмы рук, ног, суставов, ушибы);
 - при несоблюдении правил посадки в автобус, поезд и высадки.

2. Требования безопасности перед началом поездки

- 2.1. Пройти инструктаж по технике безопасности при поездках.
- 2.2. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания педагога.
- 2.3. Ожидать подхода автобуса в определённом месте сбора.
- 2.4. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, собраться у места посадки.
- 2.5. При движении вдоль железнодорожного пути не подходить ближе 3-5 м к крайнему рельсу.
- 2.6. Переходить железнодорожные пути только в установленных местах, при этом пользоваться пешеходными мостами, тоннелями переходами, а там, где их нет, - по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути».
- 2.7. Перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося подвижного состава. При приближении поезда, локомотива или вагонов остановиться, пропустить их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжить переход.
- 2.8. При переходе через пути не подлезать под вагоны и не перелезать через автосцепки.

2.9. При ожидании поезда не устраивать на платформе подвижные игры. Не бегать по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда и не стоять ближе 2 м от края платформы во время прохождения поезда без остановки.

2.10. Подходить непосредственно к вагону после полной остановки поезда.

2.11. Не выходить навстречу приближающемуся автобусу.

3. Требования безопасности во время посадки и поездки

3.1. После полной остановки автобуса, по команде сопровождающего, спокойно, не торопясь и не толкаясь войти в салон, занять место для сидения, первыми входят старшие дети, занимающие места в дальней от водителя части салона.

3.2. Посадку в вагон и выход из него производить только со стороны перрона или посадочной платформы, быть внимательным.

3.3. Не открывать окна, форточки и вентиляционные люки без разрешения водителя, педагога.

3.4. Не загромождать проходы в пассажирском салоне, вагоне и купе поезда сумками, портфелями и т.п.

3.5. Во время движения в автобусе не вскакивать со своего места, не отвлекать водителя разговорами, криком.

3.6. На ходу поезда не открывать наружные двери тамбуров, не стоять на подножках и переходных площадках, а также не высовываться из окон вагонов. При остановке поезда на перегоне не выходить из вагона.

3.7. Не создавать ложную панику, соблюдать дисциплину и порядок.

4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании сообщите об этом педагогу или сопровождающему.

4.2. В случае травматизма сообщите педагогу или сопровождаемому для оказания вам первой помощи.

4.3. При возникновении аварийных ситуаций (технической поломки, пожара и т.д.), по указанию водителя, педагога, сопровождающего быстро, без паники, покиньте автобус.

4.4. В случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранить спокойствие, берите с собой только самое необходимое. Окажите помощь при эвакуации пассажирам с детьми, престарелым и инвалидам. При выходе через боковые двери и

аварийные выходы будьте внимательны, чтобы не попасть под встречный поезд.

4.5. В случае террористического захвата автобуса соблюдайте спокойствие, выполняйте все указания без паники и истерики - этим вы сохраните себе жизнь и здоровье.

5. Требования безопасности по окончании поездки

5.1. Выходите из автобуса, вагона спокойно, после полной его остановки и с разрешения сопровождающего.

5.2. Первыми из автобуса выходят дети, занимающие места у выхода.

МБУ ДО "Спортивная школа Чернянского района"

ИНСТРУКЦИЯ

«Техника безопасности при проведении спортивных соревнований»

1. Общие требования безопасности

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие:

- вводный инструктаж;
- инструктаж по пожарной безопасности;
- первичный инструктаж на рабочем месте;

1.2. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при прыжках в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
- травмы при столкновении во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
- обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре 1,5-2 м в сек и при температуре воздуха ниже -20°C ;
- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию, при прыжках в воду вниз головой на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;
- проведение соревнований без разминки.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной форме и спортивной обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участником спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.7. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.8. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5. Провести разминку.

3. Требование безопасности во время работы

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять команды, подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.

3.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности.

4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании перевозки

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3. Снять спортивную форму, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Съехать на обочину дороги или подъехать на автостоянку и остановить автобус.

5.5. Обучающимся, воспитанникам выходить из автобуса только с разрешения старшего в сторону тротуара или обочины дороги. Запрещается выходить на проезжую часть и перебегать дорогу.

5.6. Проверить по списку наличие обучающихся, воспитанников.

МБУ ДО "Спорт"