

Государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»
(ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»)



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО
«УОР №1 (колледж)»


С.В. Степанов
(подпись)

от 31.03.2023 № 04-45/69

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

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

Срок реализации Программы:
4 года (2023-2026 гг.)

Екатеринбург
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общее положение.....	3
1.1. Краткая характеристика вида спорта «волейбол».....	3
1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «волейбол».....	4
1.3. Цель Программы.....	4
1.4. Условия зачисления на этапы спортивной подготовки и отчисление из них.....	5
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц.....	6
2.2. Объем Программы	7
2.3. Виды обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	8
2.3.1. Учебно-тренировочное занятие.....	8
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.....	9
2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.....	11
2.3.4. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.....	12
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	14
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	23
2.8. Планы медицинских мероприятий и применения восстановительных средств.....	24
3. Система контроля.....	26
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, к участию в соревнованиях.....	26
3.2. Оценка результатов освоения Программы (аттестация по спорту).....	28
3.3. Контрольные и контрольно переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц.....	28
4. Рабочая программа по виду спорта «волейбол».....	34
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	34
4.2. Учебно-тематический план.....	43
5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	51
5.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	51
5.2. Кадровые условия реализации Программы.....	54
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.....	54
7. Информационно-методические условия реализации Программы.....	55

1. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Настоящая программа разработана в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, №50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, « 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022г., регистрационный номер № 69543), Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 987) (далее – ФССП), правила вида спорта «волейбол» (утверждены приказом Минспорта России от 01 ноября 2017 г.), приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999, с изменениями от 07 июля 2022г. № 575 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации». Устава ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)», Положения об оплате труда работников ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)» (далее УОР №1), научных исследований и обобщения работы тренеров - преподавателей.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке 0120012611Я с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом по виду спорта «волейбол», утвержденные приказом ФССП.

1.1. Краткая характеристика вида спорта «волейбол»

Волейбол (англ. volleyball от volley — «удар с лёта» и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил — Международная федерация волейбола, FIVB (англ.). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Спортивные дисциплины вида спорта «волейбол» определяются УОР №1, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
Волейбол	012	001	2	6	1	1	Я

1.2. Отличительные особенности спортивной дисциплины «волейбол»

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий. Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий – приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания – блок действий типа «защита – нападение». В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником. Спортивная дисциплина «волейбол» характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18х9 м, всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка. Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии.

1.3. Цель Программы

Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы, представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;
- умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии;
- приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

1.4. Условия зачисления на этапы спортивной подготовки и отчисление из них

Зачисление поступающего для прохождения спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Правилами приёма УОР №1, соответствующих критериев конкурсного отбора, на основании результатов индивидуального отбора, свободных мест в учебно-тренировочной группе тренера-преподавателя при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься волейболом. Комплектование учебно-тренировочных групп и тарификация тренеров-преподавателей утверждается приказом директора УОР №1 на спортивный сезон.

Отказ о приеме в УОР №1 поступающего возможен:

- отсутствие свободных мест на этапах спортивной подготовки (в группе тренера-преподавателя);
- наличие противопоказаний для занятий спортом в соответствии с медицинским заключением;
- несоответствие документов установленным требованиям (неполный перечень, неправильное заполнение, несвоевременное предоставление);
- отрицательные результаты вступительных испытаний или неявка поступающего на вступительные испытания в УОР №1.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Характеристика Программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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).

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

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены обучающиеся, освоившие необходимые навыки на этапе начальной подготовки и имеющие спортивный разряд. Минимальный возраст обучающихся – 11 лет. Длительность прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-5 лет.

В группы на этапе совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица с 14 лет. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе не устанавливается.

В группы на этапе высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица с 15 лет сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе не ограничивается, обучающийся может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат.

Наполняемость групп определяется УОР №1 с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы, с учетом суммарного количества обучающихся на этапах спортивной подготовки.

Таблица 2.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	6

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку в группу следующего года или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением аттестационной комиссии на основании выполнения планируемого результата, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача или медицинской комиссии.

2.2. Объем Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица 3.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

	специализации) Свыше трех лет	мастерства	
Количество часов в неделю	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	624-936	936-1248	1248-1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

2.3.1. Учебно-тренировочное занятие

Классификации тренировок, которые отражают следующие аспекты отдельного учебно-тренировочного занятия: организацию, задачи и уровень нагрузки.

Классификация тренировок по форме организации.

Таблица 4.

Классификация учебно-тренировочных занятий в зависимости от их организации

Тип	Форма организации	Возможные выгоды
Групповая тренировка	Коллективно выполняемая нагрузка в соответствии со строгим или гибким планом; Запрограммированное занятие под руководством тренера-преподавателя;	Командный дух, эмоциональность, использование конкуренции и партнерства; Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и обучающегося на корректных деталях выполнения нагрузки / техники движения;
Индивидуальная тренировка	Запрограммированное занятие, выполняемое обучающимися самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения; Раскрепощение инициативы обучающегося, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная тренировка	Сочетание первых двух организационных форм	Разнообразие, возможность объединения преимуществ других форм

Групповые тренировки как организационная форма позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Этот тип наиболее часто используется во время учебно-тренировочных сборов, когда обучающиеся одинакового уровня тренируются вместе. Разумеется, это преобладающая организационная форма в командных видах спорта. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если обучающиеся тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов учебно-тренировочных занятий.

Индивидуальные тренировки используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Конечно, индивидуальные учебно-тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах спорта.

Смешанные тренировки часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах спорта индивидуальные части учебно-тренировочных занятий обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Круглогодичность учебно-тренировочного процесса в волейболе – одно из определяющих условий её эффективности. Без этого нет успеха в спорте. Круглогодичность означает, что при разных вариантах планирования подготовки обучающейся ведет регулярную учебно-тренировочную работу в году для достижения стойкого результата.

Правильно организованные и проведенные учебно-тренировочные мероприятия являются неотъемлемой составляющей в достижении высоких успехов на соревнованиях.

Чтобы добиться результатов в волейболе нужно много правильно тренироваться, совершенствовать технику, выносливость и не травмироваться. Обычному человеку практически невозможно учиться, делать по две тренировки в день, и еще успевать восстанавливаться.

В каждом олимпийском виде спорта (волейболе) должны проводиться просмотрные учебно-тренировочные мероприятия. Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей:

- спортивно-технические результаты и их динамика;
- степень закрепления техники выполнения упражнений в экстремальных условиях;
- степень технической готовности и устойчивости поступающего к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.

По итогам проведения просмотрного учебно-тренировочного мероприятия, комплексного обследования тренерско-преподавательский совет определяет контингент

поступающих, индивидуальные показатели которых соответствуют критериям УОР №1. В период просмотрового учебно-тренировочного мероприятия учитываются следующие компоненты:

- уровень специальной физической подготовленности;
- уровень спортивно - технической подготовленности;
- уровень тактической подготовленности;
- уровень психической подготовленности;
- состояние здоровья.

Таблица 5.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		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		

2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки обучающихся. Необходимость достижения в главных соревнованиях максимально доступных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки.

Другие соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Поэтому в системе спортивной подготовки выделяют:

- 1) контрольные соревнования;
- 2) отборочные;
- 3) основные соревнования.

Таблица 6.

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации Свыше трех лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	2	3	3
Отборочные	1	1	1
Основные	3	3	3

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия обучающегося в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей обучающегося к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла. Приближение деятельности обучающихся к требованиям соревнований в условиях тренировки достигается многоярусностью построения занятий с перерывами между отдельными их частями для восстановления, а также на основе варьирования интенсивностью упражнений и продолжительностью отрезков с непрерывной двигательной активностью. Соблюдение данных положений наиболее важно в игровой практике и индивидуальных занятий. Повышение интенсивности достигается сериями игр, которые по своей двигательной и психической насыщенности должны воспроизводить требования (в определенных случаях и превышать), предъявляемые к обучающемуся в соревнованиях.

Высокая моторная плотность частей учебно-тренировочных занятий и серий игр необходимы для компенсации недостающего в тренировке уровня психической напряженности, присущей ответственным соревнованиям. Поэтому перерывы между частями учебно-тренировочных занятий служат оптимизации состояний, а проведение нескольких учебно-тренировочных занятий в день вместо одной нацелено не на увеличение объемов нагрузок, а на повышение интенсивности воздействия на обучающегося за счет двигательной и психической составляющих учебно-тренировочного занятия. Характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг партнеров, четко организованное питание и восстановительных процедур.

2.3.4. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- 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.

Общие требования техники безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения учебно-тренировочного занятия.

Обучающийся должен:

- заходить на площадку, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висюльки, сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения учебно-тренировочного занятия;

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по площадке во время выполнения упражнений другими обучающимися.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить учебно-тренировочное занятие и поставить в известность тренера-преподавателя;
- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения учебно-тренировочного занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «волейбол» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается УОР №1 ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности УОР №1, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане учебно-тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются УОР №1 самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки обучающихся по годам обучения. На основании учебно-тренировочного плана Программы тренер-преподаватель разрабатывает рабочий планы (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер тренировочного занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются объем и интенсивность нагрузки.

Таблица 6.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Свыше трех лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах		
		12-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		3	4	4
		Наполняемость групп (человек)		
		12	6	6
1	Общая физическая подготовка	≈ 94-160	≈ 52-96	≈ 80-106

2	Специальная физическая подготовка	≈ 76-132	≈ 126-208	≈ 150-242
3	Участие в спортивных соревнованиях	≈ 40-98	≈ 48-132	≈ 106-132
4	Техническая подготовка	≈ 110-142	≈ 198-218	≈ 224-232
5	Тактическая подготовка	≈ 80-116	≈ 176-130	≈ 222-220
6	Теоретическая подготовка	≈ 20-20	≈ 26-36	≈ 20-20
7	Психологическая подготовка	≈ 58-58	≈ 88-104	≈ 126-226
8	Инструкторская практика	≈ 6-6	≈ 6-6	≈ 6-6
9	Судейская практика	≈ 4-4	≈ 4-4	≈ 4-4
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	≈ 6-10	≈ 6-16	≈ 10-32
11	Восстановительные мероприятия	≈ 4-10	≈ 4-18	≈ 8-30
12	Самоподготовка	≈ 4-4	≈ 4-4	≈ 4-4
Общее количество часов в год:		624-936	936-1248	1248-1664

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в волейболе.

Техническая подготовка - это процесс обучения технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование. Под спортивной техникой понимают специфический общепринятый и принципиально закономерный способ решения спортивно-двигательной задачи, сложившийся в спортивной практике. Иногда под «спортивной техникой» понимают определенный способ выполнения двигательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективности использования обучающимся своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата.

Тактическая и теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства обучающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Аттестация - подтверждение уровня профессиональной подготовки обучающегося по виду спорта «волейбол»

Участие в спортивных соревнованиях - это система специальной подготовки обучающегося, которая представляет сам процесс подведения его к необходимому уровню проявления физических и спортивных способностей.

Инструкторская и судейская практика –одной из задач УОР №1 является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Врачебный контроль (восстановительные мероприятия, медицинское обследование). Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки обучающихся. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся. Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года).

Самоподготовка - одна из форм организации учебно-тренировочного процесса. Это учебно-тренировочные занятия, на которых обучающиеся самостоятельно выполняют учебно-тренировочные задания по учебно-тренировочному плану, составленному тренером-преподавателем.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом УОР №1.

Интегральная подготовка - это координация и реализация в соревновательной деятельности теоретической, технической, тактической, физической и психологической подготовленности. Ее цель - обеспечить слаженность и эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в гармоничном единстве определяют успешность соревновательной деятельности.
рта «волейбол».

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется УОР №1 на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица 7.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течение года, в соответствии с учебно-тренировочным

		<ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта «волейбол»; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	<p>графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки</p>
1.2.	Инструкторская практика	<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; - формирования навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	<p>В течение года, в соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки</p>
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); 	<p>В течение года</p>

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, гимн, флаг), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые УОР №1	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения	В течение года

	соревнованиях и иных мероприятиях)	на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе УОР №1	
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Таблица 8.

План проведения антидопинговых мероприятий УОР №1

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса- это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

	антидопинговых правил» , «Проверка лекарственных средств»		
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса- это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Этап высшего спортивного мастерства	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

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

Определения терминов

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

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

Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика - процесс овладения, обучающимися, теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства и организации соревнований и в области проведения тренировок по волейболу.

Задачи инструкторской и судейской практикой:

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

1. Овладение принятой в волейболе терминологией, знаниями и умениями в проведении простейших упражнений, основными методами построения учебно-тренировочного занятия.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Составление положения о соревнованиях в УОР №1.
4. Приобретение, обучающимися, навыков в организации проведении и судействе спортивных соревнований по волейболу.
5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства:

1. Проведение учебно-тренировочного занятия по тактической подготовке с группой.
2. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуализированной подготовки связующих и нападающих игроков.
3. Составление документации основным обязанностям членов судейской коллегии.
4. Составление положения о соревнованиях в масштабах города.
5. Практика судейства соревнований по волейболу.

Средства инструкторской и судейской практики

- - беседа - лекция - семинар – экскурсия;
- - самостоятельное изучение материала;
- - практические занятия: проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия, составить положение о соревновании, заполнить таблицу, участвовать в судействе соревнований помощника судьи, тренера-преподавателя в качестве секретаря, помощника секретаря оператора игрового времени, оператора 24 секунд, судьи в поле; помощника тренера-преподавателя;
- - самостоятельное ведение спортивного дневника.

В качестве основных задач предполагается:

1. Воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
2. Сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки в виде спорта «волейбол»;
3. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с волейболистами массовых разрядов;
4. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста и физической подготовленности обучающегося;
5. Приобрести опыт организации и судейства соревнований по хоккею.

Таблица 9.

Планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по хоккею	Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия; Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по физической подготовке; Обучение основным техническим элементам и приемам; Составление комплексов упражнений для развития физических качеств; Подбор упражнений для совершенствования техники; Ведения дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	В соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	В соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки
3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря	Судейство соревнований	В соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

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

УОР №1 ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Основная форма врачебного контроля - врачебные обследования.

Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования.

Первичные врачебные обследования проводятся перед началом регулярных учебно-тренировочных занятий. После осмотра врач обращает внимание тренера-преподавателя на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации.

Повторные (ежегодные) врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения учебно-тренировочного процесса. Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм.

Врачебные обследования проходят не реже одного раза в 6 месяцев. В начале и конце учебного года обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование (УМО), которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки. Не рекомендуется проводить врачебные обследования после напряженного учебно-тренировочного занятия. Желательно, чтобы врачебные обследования начинались в утренние часы или через 3-4 часа после работы или приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, впервые 1-2 дня менструации.

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Обучающиеся обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах учебно-тренировочного занятия (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок.

После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий хоккеем;
- показания и противопоказания;
- лечебные и профилактические назначения;
- направления на повторное обследование к врачам по специальностям;
- допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям.

Таблица 10.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	В соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки
2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные	В соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных

		мероприятия	занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки
--	--	-------------	---

3. 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 по виду спорта «волейбол».

Основными целями развития на учебно-тренировочном этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности обучающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для вида спорта «волейбол».

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «волейбол»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- воспитание духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств обучающегося;
- ознакомление с правилами безопасности при занятиях видом спорта «волейбол»;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками саморегуляции и самоконтроля;
- овладение навыками учета тренировочных нагрузок и ведения дневника самонаблюдения, в том числе с применением цифровых технологий;
- приобретение опыта участия и достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «волейбол»;
- знание антидопинговых правил;
- динамика роста уровня общей, специальной физической и техникотактической подготовленности обучающихся;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- укрепление и сохранение здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- развитие духовно-нравственных качеств и этических качеств обучающегося, воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- повышение уровня функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием цифровых технологий, а также требований мер безопасности;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «волейбол»;
- знание антидопинговых правил;
- выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:
- сохранение здоровья обучающихся.

На этапе совершенствования спортивного мастерства рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма лица, проходящего спортивную подготовку, и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на данном этапе: выведение обучающегося на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых учебно-тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне 1 разряда и КМС;

Этап высшего спортивного мастерства – достижение высокого спортивного результата на крупнейших Российских и международных соревнованиях. Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных требований следует отнести:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- развитие и совершенствование лидерских качеств, воспитание ответственности и патриотизма;
- совершенствование уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- повышение уровня функциональных возможностей организма;
- совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника

- самонаблюдения, в том числе с использованием цифровых технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
 - подтверждение уровня спортивной классификации – выполнение спортивного норматива КМС;
 - достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
 - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы (аттестация по спорту)

Аттестация по спорту проводится 2 раза в год, где оцениваются результаты спортивной деятельности обучающихся за 1-е полугодие (промежуточная) и за учебный год (итоговая).

Аттестация по спорту обеспечивает оперативное управление спортивной деятельностью обучающихся, её корректировку и проводятся с целью определения:

- соответствия уровня подготовленности обучающихся индивидуальным программным требованиям, определенным в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки на текущий учебный год, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Методист спортивного отделения готовит аттестационную ведомость, где указывает результаты участия в соревнованиях обучающихся на период аттестации на основании протоколов соревнований и программных требований, утвержденных на учебный год.

Результаты аттестации по спорту фиксируются в ведомости в соответствии с критериями аттестации:

- «аттестован»
- «условно аттестован» (с указанием срока выполнения условия)
- «не аттестован»

Аттестованные по спорту обучающиеся в конце учебного года, приказом директора, переводятся на следующий этап спортивной подготовки.

Перевод обучающегося на следующий этап спортивной подготовки осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и выполненного объема тренировочной деятельности, установленных контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по волейболу, а также при отсутствии медицинских противопоказаний. Обучающиеся, не выполнившие в необходимом объеме программу спортивной подготовки (в том числе по медицинским показаниям), отчисляются из групп тренера-преподавателя со спортивной подготовки.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «волейбол»

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

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением « О зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 11 лет

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 35 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающими контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

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»

Таблица 11

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив		баллы
			Юноши	Девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег 60 м По команде «На старт» спортсмены становятся у стартовой линии из положения высокого старта, каждый стартует по своей дорожке по сигналу стартера «Марш» и на полной скорости пересекают линию финиша. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.	с	не более		
			10,4	10,9	5
			10,3	10,8	10
			10,2	10,7	15
			10,1	10,6	20
		10,0	10,5	25	
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Принять положение упор лежа на полу, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию, После этого согнуть руки в локтях, опустить тело до параллели с полом и вернуться в исходное положение.максимальной скорости.	количество раз	не более		
			18	9	5
			19	10	10
			20	11	15
			21	12	20
		22	13	25	
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) по команде спортсмен выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.	см	не менее		
			+5	+6	5
			+6	+7	10
			+7	+8	15
			+8	+9	20
		+9	+10	25	
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее		

	ногами Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь (носки стоп за линией). Участник делает взмах руками вверх-назад, толчком двух ног выполняет прыжок вперед и приземляется на две ноги, Дается той попытки, засчитывается лучший результат		160	145	5
			161	146	10
			162	147	15
			163	148	20
			164	149	25
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»:					
2.1	Челночный бег 5х6м По команде «На старт» спортсмены становятся у стартовой линии из положения высокого старта, каждый стартует по своей дорожке по сигналу стартера «Марш» стартует мощным отталкиванием, добежав до конца отрезка резко развернуть тело на 180 градусов, последний отрезок дистанции проходить на максимальной скорости.	с	не более		
			11,5	12,0	5
			11,4	11,9	10
			11,3	11,8	15
			11,2	11,7	20
			11,1	11,7	25
2.2	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя Спортсмен становится у линии лицом в сторону броска. Мяч берет двумя руками, поднимает над головой, отводит назад, а потом одновременно с движением рук подается вперед, ускоряя бросок. Передвигаться за ограничительную линию запрещено.	м	не менее		
			10	8	5
			11	9	10
			12	10	15
			13	11	20
			14	12	25
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами Спортсмен располагается под и отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.	см	не менее		
			40	35	5
			41	36	10
			42	37	15
			43	38	20
			44	39	25
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»			

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

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «О зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Минимальный возраст для зачисления на этап высшего спортивного мастерства – 14 лет (из ФССП, приложение 1)

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 45 баллов для юношей, 40 баллов для девушек (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающими контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Таблица 12

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	Упражнение	Единица измерения	Норматив		баллы
			мальчики / юноши	девочки / девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег 60 м По команде «На старт» спортсмены становятся у стартовой линии из положения высокого старта, каждый стартует по своей дорожке по сигналу стартера «Марш» и на полной скорости пересекают линию финиша. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.	с	не более		
			8,2	9,6	5
			8,1	9,5	10
			8,0	9,4	15
			7,9	9,3	20
7,8	9,2	25			
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Принять положение упор лежа на полу, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию, После этого согнуть руки в локтях, опустить тело до параллели с полом и вернуться в исходное положение.	количество раз	не менее		
			30	15	5
			31	16	10
			32	17	15
			33	18	20
34	19	25			
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук Подтягивание засчитывается, если подбородок находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.	количество раз	не менее		
			12	–	5
			13	–	10
			14	–	15
			15	–	20
16	–	25			
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) по команде спортсмен выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.	см	не менее		
			+11	+15	5
			+12	+16	10
			+13	+17	15
			+14	+18	20
+15	+19	25			
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь (носки стоп за линией). Участник делает взмах руками вверх-назад, толчком двух ног выполняет	см	не менее		
			200	180	5
			201	181	10
			202	182	15
203	183	20			

	прыжок вперед и приземляется на две ноги, Дается		204	184	25
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) Выполняется лежа на спине, на гимнастическом мате. Руки согнуты и сжаты в «замок» за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П.	количе ство раз	не менее		
			45	38	5
			46	39	10
			47	40	15
			48	41	20
		49	42	25	
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»:					
2.1	Челночный бег 5х6м По команде «На старт» спортсмены становятся у стартовой линии из положения высокого старта, каждый стартует по своей дорожке по сигналу стартера «Марш» стартует мощным отталкиванием, добежав до конца отрезка резко развернуть тело на 180 градусов, последний отрезок дистанции проходить на максимальной скорости.	с	не более		
			11,0	11,5	5
			10,9	11,4	10
			10,8	11,3	15
			10,7	11,2	20
		10,6	11,1	25	
2.2	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя Спортсмен становится у линии лицом в сторону броска. Мяч берет двумя руками, поднимает над головой, отводит назад, а потом одновременно с движением рук подается вперед, ускоряя бросок. Передвигаться за ограничительную линию	м	не менее		
			16	12	5
			17	13	10
			18	14	15
			19	15	20
		20	16	25	
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами Спортсмен располагается под и отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.	см	не менее		
			45	38	5
			46	39	10
			47	40	15
			48	41	20
		49	42	25	
3 Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

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

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «О зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Минимальный возраст для зачисления на этап высшего спортивного мастерства – 15 лет (из ФССП, приложение 1)

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 45 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающими контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив		баллы
			юноши / юниоры / мужчины	девушки / юниорки / женщины	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег 60 м По команде «На старт» спортсмены становятся у стартовой линии из положения высокого старта, каждый стартует по своей дорожке по сигналу стартера «Марш» и на полной скорости пересекают линию финиша. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.	с	не более		
			8,2	9,6	5
			8,1	9,5	10
			8,0	9,4	15
			7,9	9,3	20
		7,8	9,4	25	
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Принять положение упор лежа на полу, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию, После этого согнуть руки в локтях, опустить тело до параллели с полом и вернуться в исходное положение.	количество раз	не менее		
			36	15	5
			37	16	10
			38	17	15
			39	18	20
		40	19	25	
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук Подтягивание засчитывается, если подбородок находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.	количество раз	не менее		
			12	8	5
			13	9	10
			14	10	15
			15	11	20
		16	12	25	
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) по команде спортсмен выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.	см	не менее		
			+11	+15	5
			+12	+16	10
			+13	+17	15
			+14	+18	20
		+15	+19	25	
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь (носки стоп за линией). Участник делает взмах руками вверх-назад, толчком двух ног выполняет прыжок вперед и приземляется на две ноги, Дается той попытке, засчитывается лучший результат	см	не менее		
			180	165	5
			181	166	10
			182	167	15
			183	168	20
		184	169	25	
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество	не менее		
			46	40	5

	Выполняется лежа на спине, на гимнастическом мате. Руки согнуты и сжаты в «замок» за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П.	раз	47	41	10
48			42	15	
49			43	20	
50			44	25	
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»					
2.1	Челночный бег 5х6м По команде «На старт» спортсмены становятся у стартовой линии из положения высокого старта, каждый стартует по своей дорожке по сигналу стартера «Марш» стартует мощным отталкиванием, добежав до конца отрезка резко развернуть тело на 180 градусов, последний отрезок дистанции проходить на максимальной скорости.	с	не более		
			10,8	11,0	5
			10,7	10,9	10
			10,6	10,8	15
			10,5	10,7	20
10,4	10,6	25			
2.2	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя Спортсмен становится у линии лицом в сторону броска. Мяч берет двумя руками, поднимает над головой, отводит назад, а потом одновременно с движением рук подается вперед, ускоряя бросок. Передвигаться за ограничительную линию	м	не менее		
			18	14	5
			19	15	10
			20	16	15
			21	17	20
22	18	25			
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами Спортсмен располагается под и отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.	см	не менее		
			50	40	5
			51	41	10
			52	42	15
			53	43	20
54	44	25			
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

4. Рабочая программа по виду спорта «волейбол»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

В основе многолетней подготовки волейболистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта. Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих принципах и подходах:

1. Целевая направленность подготовки волейболистов на максимально возможные высшие спортивные достижения.

2. Программно-целевой подход выражается в прогнозировании спортивного результата на каждом этапе многолетней подготовки, обеспечивающий достижение конечной целевой установки - побед на определённых спортивных соревнованиях, достижения конкретных спортивных результатов.

3. Индивидуализация спортивной подготовки строится с учётом индивидуальных способностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4. Принцип единства общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки волейболиста, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме учебно-тренировочных средств.

5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6. Для каждого этапа многолетней спортивной подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на обучающегося, основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающегося.

7. Содержание учебно-тренировочного занятия на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление волейболистов на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 3-5 года обучения

1. Физическая подготовка

1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

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

1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

2. Техническая подготовка

2.1. 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 приемами.

Действия с мячом

Передача мяча

- передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач;
- передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8м. направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает;
- передача мяча у сетки 2-мя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2,4) после перемещений.
- передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы);
- передача в прыжке на месте и после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.

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.

2.2. Техника защиты.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения.

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

Действия с мячом.

Прием мяча

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

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 (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование ударов с переводом (из зон 3,4,2).

3. Tактическая подготовка

3.1. 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 мяча

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

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, приеме мяча от нападающих ударов);
- прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3,4 и 2 (за голову).

3.2. Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места:

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

Действия с мячом.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков внутри линий и между ними

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

Командные действия.

Прием подачи.

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

4. Интегральная подготовка

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
- Переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.
- Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях.
- 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 освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

Программный материал для практических занятий для групп совершенствования спортивного мастерства.

1. Физическая подготовка.

1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

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

1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- использование отягощений (гантели, резиновые амортизаторы) для развития мышц, участвующих в выполнении технических элементов волейбола;

2. Техническая подготовка

2.1. Техника нападения

Действия без мяча

Стойки и перемещения

- перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками
- перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами 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 и из глубины площадки;
- передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед и назад в среднюю и через зону;
- вторая передача для выполнения нападающего удара в комбинациях «крест», «волна», «эшелон», «взлет» «пайп»;
- первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего в доигровке.

Подача мяча:

- верхняя прямая подача на точность с максимальной силой;
- планирующая подача;
- подача в прыжке;
- чередование способов подач с требованием точности.

Нападающий удар

- прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4,3,2 с 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;

2.2 Техника защиты

Действия без мяча

Стойки и перемещения

- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами в защите;
- сочетание перемещений с прыжками перемещениям с блокирование одиночным и групповым.

Действия с мячом

Прием мяча

- прием мяча сверху и снизу двумя руками (чередование);
- на месте после перемещения и с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (чередование);
- прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим падением;
- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча;
- прием 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;

3. Тактическая подготовка

3.1. Тактика нападения

Индивидуальные действия

- выбор места, имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке;
- выбор места, имитация второй передачи назад и передача вперед, и имитация второй передачи вперед и передаче назад;
- выбор места и чередование способов нападающего удара;
- имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед 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 приема 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 первой 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 зон 6 с игроками зон 4,3 и 2 (при второй передаче);
- игрока, выходящего из зон 5, с игроками зон 4,3,2 (при второй передаче).

Командные действия

Система игры через игрока передней линии:

- прием мяча и первая передача в зоны 4,3,2 , где игроки выполняют нападающий удар (в доигровке);
- прием 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:

- прием мяча с подачи и в доигровке на вторую передачу игроку, выходящему из зон 1,6,5 последующей передачей в зону нападения;
- взаимодействие игроков передней и задней линий при организации атакующих действий после приема подач и в доигровке через выходящего игрока зон 1,6,5 для выполнения тактических комбинаций «взлет», «крест», «волна», «эшелон», «пайп».
- игроков зон 5,6,1 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов при системе защиты «углом вперед» 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 приеме мяча от нападающих ударов игрока, не участвующего в блокировании, при системе «углом вперед»;
- игроков зон 6,5,1 с блокирующим при приеме мячей от нападающих ударов (при системе «углом вперед» 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 приеме нападающих ударов и на страховке (системы защиты те же).

Командные действия

Расположение игроков

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

Системы игры

- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом вперед» (вирировать свои действия в зависимости построение игры в нападении соперником);
- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом назад», когда страховку осуществляет крайний защитник;
- сочетание систем игры «углом вперед» и «углом назад».

4. Интегральная подготовка

- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве.
- Спортивные 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 обстановки.
- контрольные игры. Применяются систематически для решения поставленных задач.
- командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в спортивных играх и установок в календарных.

Программный материал для этапов высшего спортивного мастерства

1. Физическая подготовка

1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- Развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также выполнения объема нагрузки и отдыха.
- Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 7 видов. Соревнования проводят в два дня.
- Спортивные игры (баскетбол, гандбол).

1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- Развитие быстроты ответной реакции на игровые моменты.
- Упражнения для развития скоростной силы (широкое использование 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 приемов в волейболе.

2. Техническая подготовка

2.1. Техника нападения

Действия без мяча

Стойки и перемещения:

- перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, падениями;
- перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами игры 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;
- передача мяча двумя руками с отвлекающими действиями;
- совершенствование навыков второй передачи в рамках индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

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 рукой 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 из 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.

2.2 Техника защиты

Действия без мяча

Перемещения и стойки:

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

Действия с мячом

Прием мяча:

- прием мяча сверху и снизу двумя руками от различных приемов нападения, подач;
- прием мяча одной рукой с падением вперед 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.

3. Тактическая подготовка

3.1. Тактика нападения

Индивидуальные действия

- выбор места и способы второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров;
- 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 ближайšie и дальние зоны, вправо и влево от направления разбега.

3.2 Тактика нападения

Групповые действия

- 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, 1 с 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 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);
- прием подачи, нападающего удара в доигровке – первая передача игрока задней линии, выходящему к сетке (связующему), вторая передача для нападающего удара из зон, указанных выше.

3.3. Тактика защиты

Индивидуальные действия

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

Групповые действия

- 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 системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.

Командные действия

- взаимодействие игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при приеме нападающего удара и на страховке при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

4. Интегральная подготовка

- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве;
- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических действий и технических приемов в единстве;
- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей в единстве;
- 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 тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям;
- календарные игры – решение задач соревновательной подготовки.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения:	1560		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	120	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формирование личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	120	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Сведения о строении и функциях организма человека	120		Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные требования к дозировке учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности обучающегося.
	Режим дня и питания обучающихся	120	ноябрь-март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры	120	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. основы техники вида спорта «волейбол»	120	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	360	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «волейбол»	120	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для хоккея, подготовка и эксплуатация, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
ЕВСК (единая всероссийская спортивная классификация)	120		Основные термины. Классификация соревнований. Разряды и звания. Нормы и требования присвоения спортивных званий и разрядов, условия их выполнения.
Правила вида спорта «волейбол»	120	ноябрь-	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

			февраль	Правила проведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	август	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	1920		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	120	сентябрь	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 «волейбол»
	Сведения о строении и функциях организма человека	240	октябрь, январь	Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные требования к дозировке учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности обучающегося.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	240	октябрь, март	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Психологическая подготовка	360	сентябрь, январь, апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс	240	ноябрь, апрель	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – Специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	240	декабрь, май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений	240	февраль, июнь	Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов в возрастном аспекте. Качественные особенности волейболистов по игровым функциям. Влияние занятий волейболом на организм обучающихся.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	240	январь, август	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и

				соревновательной деятельности.
	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. 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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	1560		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	240	сентябрь, апрель	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	240	октябрь, февраль	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной

				интеграции и социализации личности.
	Психологическая подготовка	360	октябрь, январь, 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 многокомпонентный процесс	240	ноябрь, март	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивных тренировок. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	240	декабрь, май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	240	январь, август	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-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. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	---	--	--

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

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

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом таблицы № 15, 16 к Программе.

Таблица 15.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
1	Барьер легкоатлетический	штук	10
2	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3	Доска тактическая	штук	1
4	Корзина для мячей	штук	2
5	Маты гимнастические	штук	4
6	Мяч волейбольный	штук	30
7	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг	штук	14
8	Мяч теннисный	штук	14
9	Мяч футбольный	штук	1
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12	Секундомер	штук	1

13	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14	Скакалка гимнастическая	штук	14
15	Скамейка гимнастическая	штук	4
16	Стойки	комплект	1
17	Табло перекидное	штук	1
18	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

Спортивная экипировка общего пользования хранится в месте проведения учебно-тренировочных занятий и необходима для обеспечения учебно-тренировочного процесса.

Обеспечение спортивной экипировкой

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

5.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 21.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда 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», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденный приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), 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 учетом специфики вида спорта «волейбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в УОР №1, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий УОР №1 по волейболу формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий Министерства спорта России, календаря спортивных мероприятий Всероссийской Федерации волейбола, календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Свердловской области.

7. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры: [учеб.-метод. пособие] / А. В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.
 2. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
 3. Булыкина, Л. В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению 034300.62 : профиль «Спортив. подгот.» : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо «ргуфксмит»] / Булыкина Л.В., Фомин Е.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Каф. теории и методики волейбола. - М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»], 2014. - 79 с.
 4. Верхшанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019–184 с.
 5. Губа, В. П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. - М.: Спорт, 2019. - 191 с.
 6. Железняк, Ю. Д. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие для тренеров дет. и юнош. спортив. коллективов / Железняк Юрий Дмитриевич, Клещев Ю. Н., Чехов О. С. – М.: ФиС, 1967. – 295 с.
 7. Сингина, Н. Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.
 8. Сингина, Н. Ф. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ / Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16–36 с.
 9. Солодков А. С, Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник. – 8-е издание. – М.: Спорт, 201. –620 с.
 10. Фомин, Е. В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Учебно-методическое пособие/ Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Л. В. Силаева, Н. Ю. Белова. – М.: ВФВ, 2014. – Вып.17. – 132 с.
- Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
1. Официальный интернет-сайт федерации волейбола России [электронный ресурс] <https://www.volley.ru/>
 2. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/>;
 3. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/>;
 4. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/>;
 5. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.12.2021).
 6. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).