

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН**

Принята решением тренерского
совета МАУ ДО СШ «Виктория»
МО Павловский район
Протокол № 1 от 27.06.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ «Виктория»
МО Павловский район
А.А.Анохин
Приказ № 10-1/от "28" "06" 2023 г.



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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "волейбол", утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 987.

Авторы:

Курбала С.В. – заместитель директора
по учебно-спортивной работе

Суворов Н.В. – инструктор-методист

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается

ст. Павловская
2023 г.

I. Общие положения

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

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

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 соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», обеспечения требований по технике безопасности, не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся (спортсменов) двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-936	936-1248

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

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной умственной активности: оптимальное

соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования специализированных умений и навыков.

Основными формами проведения тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекций по темам, изложенным в программе;
- практические и тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для обучающихся отделения волейбола;
- участие в спортивных соревнованиях, воспитательных и профилактических мероприятиях;
- участие в тренировочных сборах и спортивно-оздоровительных лагерях;
- инструкторская и судейская практика.

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки волейболистов имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью методической системы.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования

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

Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке волейболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;

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

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

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

Учебно-тренировочный процесс

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- 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.

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

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20	8-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16	21-23
3.	Спортивные соревнования	-	-	5-14	5-15	5-15
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28	23-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	12-16	15-20	18-25	18-30	20-32
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6
8.	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15	10-15

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп не менее(человек)				
		14	14	12	12	6
1.	Общая физическая подготовка	68	85	107	106	75
2.	Специальная физическая подготовка	28	40	73	94	197
3.	Участие в спортивных соревнованиях			36	50	84
4.	Техническая подготовка	54	75	125	150	225
5.	Тактическая подготовка	12	22	47	59	94
6.	Теоретическая подготовка	12	16	21	26	28
7.	Интегральная подготовка	42	50	58	69	104
8.	Психологическая подготовка	12	16	31	44	75
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2
10.	Инструкторская практика			5	6	9
11.	Судейская практика			5	6	15
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	6	9
13.	Восстановительные мероприятия	2	3	5	6	19
Общее количество часов в год		234	312	520	624	936

Календарный план воспитательной работы

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

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

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

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

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения	В течение года

		учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и безопасности	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - беседа на тему «Правила техники безопасности на занятиях под роспись в журнале. - беседа на тему «Последний нарушитель. Правила дорожного движения» - беседа на тему «Профилактика заболевания новой коронавирусной инфекцией, гриппом и ОРВИ - беседа на тему «Правила поведения при ЧС» Учебная эвакуация при ЧС. - беседа с участием медицинских работников о воздействии на организм человека пагубных привычек. - беседа на тему «Правила техники безопасности на крытых». Участие в мероприятиях летней оздоровительной компании	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых	В течение года

	<p>(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; 	<p>В течение года</p>
3.3.	<p>воспитание любви к Родине, её истории, культуре и традициям; воспитание гражданской позиции, ответственности и достоинства; воспитание культуры отношений, навыков</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Анкетирование родителей «Досуг моего ребенка» - Организация работы по подбору и оформлению исторических материалов спортивной школы. - Организация и проведение мероприятий, посвященных Дню Учителя. - Посещение музея. - Беседы и презентации на тему: «Противодействие терроризму и экстремизму». - Встреча с ветеранами ВОВ, воинами-интернационалистами. - Организация и проведение мероприятий, 	<p>В течение года</p>

	общественной жизни; воспитание правовой культуры.	посвященных Дню защитника Отечества. - Участие в параде, посвященному Дню Победы. - Участие в мероприятиях, посвященных Дню физкультурника.	
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
5.	Социально – нравственное воспитание		
	<ul style="list-style-type: none"> - Изучение уровня учебной мотивации воспитанников. - Участие в традиционных спортивно-массовых мероприятиях. - Показательные выступления лучших спортсменов школы на спортивно-массовых мероприятиях. - Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу». - Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения». - Проведение занятий по истории видов спорта. - Проведение информационных часов «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», посвященные Всемирному Дню здоровья. - Проведение беседы с учащимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних (с приглашением представителя органов правопорядка). 		В течении года
6.	Общекультурное воспитание		
	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа на тему «Юный спортсмен-пример для подражания». - Беседа на тему «Правила поведения спортсменов на соревнованиях». - Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с учащимися и родителями: игровые марафоны, эстафеты, конкурсы, тематические праздники 		В течение года
7.	Воспитание здорового образа жизни и безопасности		
7.1.	формирование у обучающихся потребностей в труде, рациональном использовании времени, ответственности за дело, развивает организаторские способности и деловые качества	<ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке». - Проведение бесед с учащимися СШ: правила дорожного движения; правила поведения в общественных местах; правила поведения на воде, в лесу и т.д., беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек, о психологической подготовке, самооценке. - Встреча специалистов здравоохранения с подростками с целью профилактики курения, наркомании и алкоголизма среди несовершеннолетних. 	

		<ul style="list-style-type: none"> - Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале». - Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». - Беседа на тему «Меры предосторожности и правила поведения на льду в зимний период». - Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта». - Информационные часы «О противопожарной безопасности». - Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время». 	
--	--	---	--

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».

В своей деятельности в этом направлении СШ руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Минспорта России, приказами и распоряжениями Минспорта, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Спортсмен обязан знать актуальную редакцию:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- главы 54.1 Трудового кодекса Российской Федерации («Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров»);
- статей 230.1, 230.2, 234 Уголовного кодекса Российской Федерации;

- статей 3.11, 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях;
- постановления Правительства Российской Федерации от 28.03.2017 № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;
- распоряжения Правительства Российской Федерации от 10.07.2017 № 1456-р «Об утверждении комплекса мер по реализации Национального плана борьбы с допингом в российском спорте»;
- приказа Министерства спорта России от 16.12.2020 № 927 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- Всемирного антидопингового кодекса;
- Всемирного антидопингового кодекса (обзор основных изменений);
- запрещенного списка;
- запрещенного списка (обзор основных изменений);
- Международного стандарта по обработке результатов;
- Международного стандарта по образованию;
- Международного стандарта по терапевтическому использованию;
- Международного стандарта по тестированию и расследованиям;
- программы мониторинга;
- справочного руководства по Всемирному антидопинговому кодексу;
- общероссийских антидопинговых правил;
- списка субстанций и методов, запрещенных все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период) в спорте;
- приказа Минспорттуризма Российской Федерации от 13.05.2009 № 293 «Об утверждении Порядка проведения допинг-контроля»;
- норм, утвержденных общероссийскими спортивными федерациями и правилами по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- положений (регламентов) о спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- условий договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

В случае дисквалификации спортсмена в связи с нарушениями антидопинговых правил он исключается из списков спортсменов учреждения. В случае установления прямой вины тренера в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

План антидопинговых мероприятий.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в СШ разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов СШ.

Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки			
1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
6. 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
7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
5. Родительск	«Роль родителей в	1-2 раза в	Включить в повестку дня родительского

ое собрание	процессе формирования антидопинговой культуры»	год	собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства			
1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Инструкторская и судейская практика

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся на учебно-тренировочном этапе с первого года обучения.

Учебно-тренировочный этап.

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы.
3. В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

1. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приема мяча верхней и нижней прямой подаче.
3. Судейство на учебных играх в своей группе.

Третий год.

1. Вести наблюдение за учащимися выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям.
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета.

Четвертый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
2. Проведение комплекса упражнений по физической, технической и

тактической подготовке.

3. Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе.

Пятый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини – волейбол.

4. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Первый год

1. Проведение занятий с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.

2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.

3. Составление положения о соревнованиях.

4. Практика судейства на соревнованиях по волейболу в спортивной школе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.

5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний.

Второй-третий года.

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности

2. Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов.

3. Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры.

4. Установка на игру, разбор игры, система записи игр.

5. Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

Этап высшего спортивного мастерства.

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности

2. Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов.

3. Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры.

4. Установка на игру, разбор игры, система записи игр.

5. Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического

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

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

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

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

План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности	В течение всего периода спортивной подготовки

	тренировочных и соревновательных нагрузок.	
2	<p>2 Физиотерапевтические методы:</p> <p>1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.</p> <p>2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.</p> <p>3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.</p> <p>4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез,</p>	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
3	<p>Фармакологические средства:</p> <p>1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.</p> <p>2. Препараты пластического действия.</p> <p>3. Препараты энергетического действия.</p> <p>4. Адаптогены.</p> <p>5. Иммуномодуляторы.</p> <p>6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.</p> <p>7. Антиоксиданты.</p> <p>8. Гепатопротекторы.</p> <p>9. Анаболизующие.</p> <p>10. Аминокислоты.</p> <p>11. Фитопрепараты.</p> <p>12. Пробиотики, эубиотики.</p>	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий

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

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее чем за неделю до проведения аттестации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные учебно-тренировочные занятия обеспечивают текущий контроль промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся (спортсменам), представленных выполнением нормативных и квалификационных требований, по годам и этапам спортивной подготовки.

Текущий контроль учащихся – это систематическая проверка за уровнем физической подготовленности обучающихся, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления спортивной деятельности при освоении программы спортивной подготовки

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводное тестирование (промежуточная аттестация).

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе при условии выполнения всех требований, предусмотренных подразделом «Требования к результатам реализации ДОПСП на каждом этапе»

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

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

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

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом спортивной школы до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	

			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
первый год		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
второй и третий годы		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
свыше трех лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом спортивной школы до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15

1.3.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
			36	30
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

IV. Рабочая программа по виду спорта «волейбол»

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

Этап начальной подготовки первый год обучения.

Работа в группах начальной подготовки первого года обучения имеет особое значение, так как здесь начинается становление навыков игры, продолжается первоначальный отбор детей для занятия волейболом, воспитывается у занимающихся стойкий интерес к занятиям спортом вообще и волейболом в частности.

Распределение времени на основные разделы работы в первый год обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки, на основании указаний, которые изложены в объяснительной записке. В соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов текущего (годового) планирования. В связи с отсутствием официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды, основное внимание сосредотачивается на содержании недельных циклов. Ниже представлены таблицы, в которых показано распределение объемов компонентов тренировки по неделям в годичном цикле и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Основное внимание в первый год обучения уделяется физической и технической подготовке юных волейболистов. На протяжении годичного цикла удельный вес отдельных видов подготовки изменяется. Если в начале года превалирует физическая подготовка, объем которой может достигать до 60 – 70 % всего времени, то в начале второй половины года, примерно соответствующей по времени соревновательному периоду в старших возрастных группах, рекомендуется

увеличение количества часов, отводимых в недельном цикле на техническую, тактическую и интегральную подготовку.

При проведении сбора в спортивно-оздоровительном лагере рекомендуется значительное увеличение количества тренировочных часов в неделю, причём особенно увеличивается удельный вес технической и интегральной подготовки.

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки.

Стойки основная и низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи.

Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой – на месте и после перемещения различными способами, с набрасыванием партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: в зоны 6-3-4, 6-3-2, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи.

Нижняя прямая, подача мяча в держателе, подача в стену, подача через сетку – расстояние 6-9м., из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастической скамейке, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передачи.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки.

Низкие стойки, скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку, прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой; «жонглирование» стоя, на месте и в движении, прием подачи и передача в зону нападения.

4. Блокирование.

Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 2,3,4, «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке, удары по мячу в держателе.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи; для подачи; для отбивания мяча через сетку; передача мяча через сетку в свободное место, подача на точность зоны.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 2 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линий при приемах и второй передаче.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии; прием подачи и первая передача в зоны 4 и 2.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного через сетку соперником, при блокировании, при страховке партнера; выбор способа приема мяча от соперника.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передаче.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка.

1.. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования.

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых действий в нападении, защите, защите – нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини – волейбола, классического волейбола.

Этап начальной подготовки второй - третий года обучения.

Отличительной особенностью второго года обучения является логическое продолжение работы первого года обучения. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальной подготовке учащихся.

По сравнению с первым годом обучения уменьшается время, отводимое на общую

Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий.

Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю.

Так же, как и на первом году обучения, периодизация отсутствует, она в той или иной мере проявляется в содержании и направленности работы на определенных этапах годового цикла.

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки.

Стойки в сочетании с перемещениями; сочетание способов перемещения;

двойной шаг назад, скачок вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча.

Передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передача из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению; стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке; встречная передача в прыжке в зонах 3-4,3-2,2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке на сторону соперника.

4. Подачи.

Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары.

Удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах, в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны два с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки.

2. Стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в защите и нападении.

3. Прием сверху двумя руками: прием мяча наброшенного партнером через сетку; в парах, направленного ударом, с выпадом в сторону с перекатом на спину и бедро, прием нижней прямой подачи.

4. Прием снизу двумя руками: прием мяча наброшенного партнером через сетку; в парах, направленного ударом, во встречных колоннах, в стену над собой поочередно, прием нижней и верхней прямой подачи.

5. Блокирование.

6. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 –удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке, блокирование удара по подброшенному мячу.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу; подача на игрока, слабо владеющим приемом подачи.

2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; взаимодействие при приеме подачи и передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии, прием подачи и первая передача в зону 4 и 2, прием подачи в зону 2 и передача в зону 3 и 4.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхней и нижней

подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера; выбор способа приема мяча от подачи и обманного удара соперника.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи ,нападающего удара и доигровке.

3. Командные действия: расстановка при приеме подачи; система игры в защите углом вперед с применением игровых действий.

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов по одному и в сочетаниях.

5. . Многократное выполнение тактических действий.

6. подготовительные игры с различными заданиями.

7. Учебные Игры.

8. Календарные игры. Применение изученных технических и тактических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Учебно-тренировочный этап первый – второй год подготовки.

Отличительной особенностью первого года обучения является стабильная специализированная подготовка с контингентом, в отобранном в процессе работы в группах начальной подготовки. На этом этапе важно добиться стабилизации состава учебных групп, воспитать стойкий интерес к волейболу, квалифицированно решать поставленные задачи.

Распределение времени на основные разделы подготовки на первом году обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки на основании указаний, имеющих в объяснительной записке. В соответствии с этими указаниями происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов текущего (годового) планирования, при этом учитывается работа спортивно-оздоровительного лагеря. В этом случае в связи с проведением лагерного сбора увеличивается количество часов занятий (до 24 часов в неделю), соответственно возрастает количество часов, отводимое на отдельные виды подготовки, и количество занятий.

Повышается значение интегральной подготовки. Это связано с необходимостью объединения (интеграции) эффекта отдельных компонентов тренировки (физической, технической, тактической) с целью ее реализации в условиях игровой деятельности.

С первого года обучения в тренировочных группах вводятся инструкторская и судейская практика.

Техника нападения.

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещения с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением

высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке; стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; в прыжке.

3. Подачи: нижняя на точность, верхняя прямая 10-15 попыток, на точность в дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования на количество и точность.

4. Нападающие удары: прямой удар сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различной по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой удар слабейшей рукой с переводом.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок в право, в лево, назад, падения и перекаты после падения – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча: сверху двумя руками после нижней подачи, снизу двумя руками нижней и верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением; прием отскочившего от сетки мяча.

3. Блокирование: одиночные в зонах 3,2,4, стоя на подставке нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передач; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом в право, поочередно прямых и с переводом .

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи, нападающего удара, подачи; выбор способа отбивания мяча через сетку; вторая передача нападающему, имитация второй передачи и обман через сетку; имитация нападающего удара и обман.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче; игроков задней и передней линий.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач, при блокировании, при страховке партнера, блокирующих, нападающих; выбор способа приема мяча от обманных приемов, от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при приеме подаче, нападающих ударов обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии при выполнении блокирования, при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи; системе игры «углом вперед» с применением групповых действий изученных ранее.

Интегральная подготовка.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнений изученных технических приемов.

3. Чередование технических приемов в нападении, в защите, в нападении и защите.

4. Чередование индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении, в защите, в нападении и защите.

5. Многократное выполнение изученных технических и тактических приемов.

6. Изученные игры с заданиями.

7. Контрольные и календарные игры.

Учебно-тренировочный этап третий год подготовки.

На третьем году обучения занимающиеся достигают достаточно высокого уровня физической подготовленности, прочно овладевают основами техники и тактики игры, приобретают определенные игровые навыки, что позволяет ставить вопрос о достижении в определенные сроки годового цикла высокой спортивной формы. Поэтому с третьего года обучения вводится периодизация учебно-тренировочного процесса.

Занятия проводятся не менее 5 раз в неделю и продолжительность некоторых из них увеличиваются.

Техника нападения.

1. Перемещение: сочетание способов перемещения на максимальной скорости

2. Передачи: сверху двумя руками в прыжке с собственного подбрасывания, с места, после перемещения, с набрасыванием партнера, на точность в пределах границ площадки; с падением, чередования способов передачи мяча.

3. Подачи: верхняя прямая подачи с различной силой; через сетку в три продольные зоны 6 – 3, 1 – 2, 5 – 4; подачи на точность.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар из зон 4,3,2 с различных передач; при противодействии блокирующих, стоящих на подставках; с передачей назад за голову; удары с переводом с поворотом туловища вправо; удар из зон 2,4 мимо имитируемого блока; имитация нападающего удара и выполнение обманного удара; удар с переводом по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнеру; с удаленных от сетки передач.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: сочетания способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; сочетания с падениями остановками и выполнением приемов мяча.

2. Прием мяча: сверху двумя руками верхней подачи; снизу двумя руками, первой передачи на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой с падением; снизу двумя руками с падением; чередование способов приемов мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. Блокирование: одиночного прямого нападающего удара по ходу, из двух зон в известном направлении стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях ударов с переводом вправо; групповое блокирование вдвоем ударов по ходу.

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у

сетки и из глубины площадки для нападающего удара; для выполнения подачи и нападающего удара; подачи на игроков, слабо владеющих навыками приема, вышедших после замены; отбивание мяча через сетку нападающим ударом; имитация второй передачи и «обман» в прыжке; имитация нападающего удара и «обман»; чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче в условиях различных по характеру первых и вторых передач; взаимодействие игроков передней и задней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для выполнения второй передачи, в доигровках, для нападающего удара и передачи в прыжке.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, первая передача, когда соперник направляет мяч через сетку без удара.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих и обманных ударов через сетку в прыжке; при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: двух игроков не участвующих в блокировании с блокирующим, двух игроков при блокировании, игроков задней линии с блокирующими.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач в дальние и ближние зоны, после приема игроки передней линии меняются между собой местами; система игры при приеме мяча от соперника «углом вперед»; переключение защитных действий к нападающим со второй передачи через игрока передней линии.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения.

2. Переключение в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: пода – прием, нападающий удар – блокирование, передача – прием.

3. Переключение выполнения тактических действий в нападении и защите.

4. Учебные игры.

5. Контрольные, календарные игры с установкой на игру. Разбор игр.

Учебно-тренировочный этап четвертый год подготовки.

На четвертом году обучения в тренировочных группах подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует высокого уровня проявления двигательного потенциала и технико-тактического арсенала в сложных условиях игровой – соревновательной деятельности. В этой связи при распределении объемов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической, тактической и интегральной подготовках.

Внимание к интегральной подготовке вызвано, с одной стороны, тем, что игра предъявляет повышенные требования к реализации всех сторон подготовки в их единстве, а с другой стороны, высокий уровень овладения приемами техники и тактическими действиями создает благоприятные предпосылки для успешного их совершенствования в сложных игровых условиях.

Техника нападения.

1. Перемещение: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек и перемещений с техническими приемами.

2. Передачи: сверху двумя руками в прыжке собственного подбрасывания, с места, после перемещения, с набрасыванием партнера, на точность в пределах границ площадки; с падением, чередования способов передачи мяча.

Подачи: верхняя прямая подачи с различной силой; через сетку в три продольные зоны 6 – 3, 1 – 2, 5 – 4; подачи на точность.

3. Нападающий удар: нападающий удар с передачей в прыжке; нападающий удар с поворотом туловища; имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом без поворота туловища.

Техника защиты.

1. Перемещение сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками; перемещений с блокированием.

2. Прием мяча: сверху, снизу двумя руками от нападающих ударов средней силы на точность, снизу одной рукой после перемещения.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара с различных передач; чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и точность; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действие руками, туловищем; чередование способов нападающего удара.

4. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах – из центра на край сетки; игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействии игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

5. Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; вторая передача назад за голову; система игры через выходящего.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих и обманных ударов через сетку в прыжке; при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при

групповом блокировании; страховка игроков принимающих «трудные мячи», игроков

задней и передней линии; игрока зоны 6 с блокирующими; зон 5 и 1 с блокирующими.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападающих действий.

Интегральная подготовка.

1. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий

2. Переключение выполнения технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях.

3. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке.

4. Контрольные игры проводятся для подготовки к соревнованиям.

5. Календарные игры содействуют решению задач в соревновательной подготовке.

Учебно-тренировочный этап пятый год подготовки.

Отличительной особенностью пятого года обучения является логическое продолжение работы всех предыдущих годов обучения. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальной подготовке учащихся, однако начинает проявляться специализированная подготовка в соответствии с игровыми функциями занимающихся.

Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий.

Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю.

Техника нападения.

1. перемещение: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, в сочетании с остановками, с прыжками, ответные действия на сигналы; в сочетании перемещений с приемами нападения.

2. передачи мяча: сверху двумя руками различной по расстоянию высоте, из глубины площадки для нападающего удара, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями; в прыжке после имитации нападающего удара; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.

3. подачи: верхняя прямая в ближние и дальние зоны, на силу и точность; планирующая подача; чередование способов подач при моделировании сложных условий на фоне утомлений.

4. нападающие удары: прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с различных передач; с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар с передач за голову; удар слабой рукой; нападающие удары с задней линии из зон

6,1,5; нападающие удары из – за линии нападения.

Техника защиты

1. Перемещение: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками; перемещений с блокированием.

2. Прием мяча: сверху и снизу двумя руками последующим падением, прием снизу с последующим падением на грудь; чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу; ударов с переводом в право и в лево; групповое блокирование ударов по ходу с переводом в право и в лево;

4. сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места чередования способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места подачи; имитация второй передачи вперед и передачи назад; имитации передачи назад и передачи вперед; нападающий удар через слабого блокирующего; имитация нападающего удара и скидка одной рукой в зону нападения.

2. Групповые действия: взаимодействия игроков передней линии при скрестном перемещении в зонах, в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии.

3. Командные действия: система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке; в доигровке передачи на выходящего и выполнении тактических комбинаций.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места и способы приема на страховке; определение направления удара и своевременная постановка рук при блокирование.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней и задней линии в рамках системы «углом назад» на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов; при системе защиты «углом вперед»; крайних защитников на страховке с блокирующими игроками.

3. Командные действия: расположение игроков при системе «углом вперед» и «углом назад»; варьирование действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

2. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий технических приемов и развития специальных качеств.

3. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной

программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются с учетом игровых функций учащихся.

4. Контрольные игры проводятся регулярно.

5. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

В группах спортивного совершенствования значительно возрастает объем специальной физической подготовки. Она непосредственно связана с обучением волейболистов технике, тактике волейбола и совершенствованием технико-тактического мастерства. Основное внимание в процессе технической подготовки следует уделять овладению обучающимися в совершенстве всем арсеналом технических приемов и тактических действий, включенных в содержание подготовки.

Эффективность тактических действий волейболистов зависит от систематического развития у них быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Возрастает роль интегральной подготовки. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых решаются вопросы физической и технической подготовки, технической и тактической подготовки. Соревновательная деятельность служит высшей формой интегральной подготовки

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки в сочетании с различными способами технических приемов на максимальной скорости и с остановками.

2. Вторая передача сверху у сетки, из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим падением, с отвлекающими действиями.

3. Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперед и назад через зону. Чередование откидок вперед и назад.

4. Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке и в прыжке.

5. Передача мяча снизу в зоне нападения и из глубины площадки.

6. Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой, планирующая на точность, силовая в прыжке, чередование способов подач.

7. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой и слабейшей рукой, с первой передачи в зону 2,3,4, по блоку –за лицевую линию, с переводом вправо, влево, чередование ударов вправо, влево без поворота туловища.

8. Нападающий удар с задней линии с передачи выходящего игрока.

9. Имитация нападающего удара и передача двумя руками в прыжке или скидка одной или двумя руками на переднюю и заднюю линии.

Техника защиты.

1. Выполнение приема мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих.

2. Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с

различных передач по высоте и расстоянию.

Тактика нападения.

1. Чередование нападающих ударов на силу и точность.
2. Чередование передачи и ударов с первой передачи.
3. Нападающий удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока, после остановки в разбеге и прыжке с места.

Групповые действия

Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах, с участием в нападении игроков задней линии.

Командные действия.

1. Тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии.
2. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.
3. Варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего.
4. Сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

1. Индивидуальное блокирование при различном характере передач.
2. Выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии.

Групповые действия.

1. Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками.

Командные действия.

1. Варианты расположения игроков при приеме подачи при системе игры через игрока передней линии, через игрока, выходящего с задней линии при комплектовании команды 4+2, 5+1.
2. Система игры «углом вперед» и «углом назад», варианты организации защитных действий со сменой места специализацией игроков в зонах.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

2. Упражнения на переключение в выполнении технических действий в нападении и защите повышенной интенсивности дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

3. Учебные игры. Система заданий в игре.

4. Контрольные игры. Подготовка к соревнованиям.

5. Календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков.

Физическая подготовка

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства ОФП подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, стойка на голове и руках, соединение нескольких упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: с низкого и высокого старта, 20,30,60 метров, повторный бег, ускорения, эстафетный бег, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, через барьеры, условные окопы, кросс 500 – 1000 метров. Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, тройной прыжок, в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места на дальность, в стенку или щит, метание гранаты, толкание ядра, метание копья в цель и на дальность.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: « Охотники и утки», « Метко в цель», «Гонга мячей», « Салки», « Перестрелка», эстафеты и др.

Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Ее задачи направлены на обучение детей технике и тактике игры.

Основными средствами СФП являются специальные подготовительные упражнения:

- бег с остановками и изменениями направления, бег с отягощениями, с ускорением, с изменением способа передвижения, с падением, прыжки с поворотом на 360 градусов, падение и перекат;

- подвижные игры: « День и ночь», различные варианты игры « Салочки», « Вызов номеров» и др.;

- упражнения для развития прыгучести;

- упражнения с отягощениями;

- прыжки, напрыгивания, прыжки в высоту и глубину, спрыгивания, с преодолением препятствий, опорные прыжки, с доставанием предметов, по песку без обуви;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, передвижения на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча, упражнения с кистевым эспандером, с гантелями, многократные передачи волейбольного, баскетбольного, футбольного, набивного мячей;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, упражнения с резиновым амортизатором, с набивным мячом, с волейбольным мячом;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы с активным движением кистей, через сетку в прыжке, имитация нападающего удара с отягощением, метания теннисного или хоккейного мячей, удары по мячу, закрепленному на амортизаторах, многократные выполнения нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования: прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча, то же с касанием подвешенного волейбольного мяча на амортизаторах, передвижения вдоль сетки приставными шагами с остановкой и прыжком вверх с выносом рук над сеткой, то же с партнером через сетку.

Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовки	Сроки проведения	Краткое содержание
этап начальной подготовки		
История возникновения вида спорта и его развитие	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник

физической культурой и спортом		самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питания обучающихся	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
История возникновения олимпийского движения	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	Декабрь-май	Деление участников соревнований по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	Декабрь	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	Январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. 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		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Сентябрь	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	Октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентные процесс	Декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	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.
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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол»

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Реализация программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки.

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «волейбол», определяются спортивной школой

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенностей осуществления спортивной подготовки.

При объявлении карантинного режима, других мероприятиях, влекущих за собой приостановление тренировочных занятий, спортсмены переходят на дистанционное обучение.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

1. объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

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

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

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

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
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

- обеспечение спортивной экипировкой

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

9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

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

Кадровые условия реализации Программы:

В деятельности по реализации Программы в спортивной школе участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора по учебно-спортивной работе;
- педагогические работники: тренер-преподаватель по волейболу
- иные работники: инструктор-методист

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 г., регистрационный № 62203).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МАУ ДО СШ «Виктория» не реже одного раза в три года проходят

обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

Непрерывное образование тренера-преподавателя обеспечивает его профессиональное развитие, интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий необходимо:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки);
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки бакалавров / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пенза: СКФУ, 2014. -114 с.
2. Беляев А.В. и др. Волейбол / Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 368 с.
3. Булыкина Л. В., Губа В. П. Волейбол: учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. - [Электронный ресурс] М.,: Советский спорт, 2020. - 412 с.: ил.
4. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В.Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
5. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / В.П. Губа. - М.: Советский Спорт, 2012. – 384 с. (pdf).
6. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2016. - 560 с. (pdf).
7. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник / М.Ф. Иваницкий. – [Электронный ресурс]М.: Спорт, 2015. – 624 с.
8. Смирнов, В.М., Фудин, Н.А., Поляев, Б.А., Смирнов, А.В. Физиология физического воспитания и спорта: учебник / В.М. Смирнов, Н.А. Фудин, Б.А. Поляев, А.В. Смирнов. – [Электронный ресурс]М.: Медицинское информационное агентство, 2012. – 544с.
9. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - [Электронный ресурс]М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
10. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – [Электронный ресурс]М.: Академия, 2016. – 496 с.

Перечень Интернет-ресурсов, в т.ч. электронных образовательных ресурсов:

1. Всероссийская федерация волейбола <https://volley.ru/>
2. официальный сайт федерации волейбола Краснодарского края <https://volley23.ru/>;
3. официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>;
4. официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>
5. официальный сайт российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru>;
6. официальный сайт всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org>;
7. официальный сайт олимпийского комитета России <http://www.roc.ru/>;
8. официальный сайт международного олимпийского комитета <https://www.olympic.org>;
9. методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/cat/1/1/37>;
10. сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>;
11. электронный ресурс «Спортивная Россия» <https://infosport.ru/> ;
12. сайт для учителей физической культуры Физкультура «<https://fizcultura.ucoz.ru/>»;
13. научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>;
14. электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» <https://libsport.ru/>;
15. сайт «Я иду на урок физкультуры» (создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября») <http://spo.1september.ru/urok/>