

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа города Рудни»

---

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МБУДО «СШ г. Рудни»

Протокол от «12» 12 2025 № 3

ТВЕРЖДАЮ  
Врио директора МБУДО «СШ г. Рудни»

О.В. Граков

Приказ от «12» 12 2025 № 58



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

по этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки,  
учебно-тренировочный этап.

Срок реализации программы: 8 лет

2025 г.

## **Содержание Программы**

### **I. Общие положения.**

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»..... 3
2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»..... 3

### **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».**

- 3.Сроки реализации..... 3
- 4.Объем программы.....5
- 5.Виды обучения.....6
6. Годовой учебно-тренировочный план..... 10
- 7.Календарный план воспитательной работы.....14
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....15
9. Планы инструкторской и судейской практики.....28
- 10.Планы медицинских и медико-биологических мероприятий.....29

### **III. Система контроля.**

- 11.Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.....34
- 12.Оценка результатов прохождения спортивной подготовки.....36
- 13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....44

### **IV. Рабочая программа по виду спорта «волейбол».**

14. Программный материал.....46
15. Учебно-тематический план .....64

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

- 16.Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы.....69

### **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».**

17. Материально-технические условия.....73
18. Кадровые условия .....77
19. Информационно-методические условия.....78

### **Приложения.....81**

## **I. Общие положения**

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «волейбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Министерства спорта России от 15.11.2022 № 987 (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022г., регистрационный № 71474) (далее – ФССП) и с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Министерства спорта России от 14.12.2022г. № 1218.

**2. 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, на максимальную реализацию духовных и физических возможностей, подготовку спортивного резерва. Формирование физически развитой и нравственной личности обучающегося и его устойчивой мотивации к занятиям волейболом.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Таблица № 1

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

|                                                          |  |  |  |
|----------------------------------------------------------|--|--|--|
| тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |  |  |  |
|----------------------------------------------------------|--|--|--|

Продолжительность спортивной подготовки установлена ФССП по виду спорта «волейбол» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3-5 лет.

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось или (исполнить) 8 лет желающие заниматься волейболом. Эти обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

*На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются лица не моложе 11 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) могут быть зачислены лица, старше зачисляемого возраста до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. На этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «волейбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяется спортивной школой с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической

подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

#### 4. Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс – это основная форма подготовки обучающихся, представляющая собой процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность обучающихся к достижению высоких результатов.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Программа рассчитана на 52 недели.

Таблица № 2

#### Объем Программы

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

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

*Учебно-тренировочные занятия.* Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- периоды отдыха.

Основной формой организации обучения и тренировки обучающихся является учебно-тренировочное занятие. Классификация учебно-тренировочных занятий по форме организации: групповая, индивидуальная, запрограммированная, свободная и смешанная.

*Групповая* выполняется группой обучающихся строгому или гибкому плану. Возможные преимущества: командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства. Групповые учебно-тренировочные занятия, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками.

*Индивидуальная* выполняется под руководством тренера-преподавателя. Преимущества: сосредоточение внимания тренера-преподавателя и обучающегося на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники. Конечно, индивидуальные учебно-тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах.

*Запрограммированная* выполняется обучающимися самостоятельно. Преимущество такой формы: Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте.

*Свободная* выполняется без строгого плана. Преимущества: раскрепощение инициативы обучающегося, самостоятельное регулирование уровня нагрузки.

*Смешанная* это комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная). Преимущество: разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше

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

*Учебно-тренировочные мероприятия.* В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, для лиц проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным мероприятиям.

Таблица № 3

### Учебно-тренировочные мероприятия

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

|                                                 |                                                                                     |                                                                           |             |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                 | Российской Федерации                                                                |                                                                           |             |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |                                                                                     |                                                                           |             |
| 2.1.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | -                                                                         | 14          |
| 2.2.                                            | Восстановительные мероприятия                                                       | -                                                                         | -           |
| 2.3.                                            | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                              | -                                                                         | -           |
| 2.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             |
| 2.5.                                            | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                       | -                                                                         | До 60 суток |

***Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях***

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдения общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа, 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.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам,

поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают:

- *контрольные соревнования* – проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

- *отборочные соревнования*, по результатам этих соревнований комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

В группах начальной подготовки проводятся контрольные тесты по общефизической и специальной физической подготовке в форме соревнований; подвижные игры с элементами волейбола; фестивали по волейболу по упрощенным правилам. На тренировочном этапе до трех лет обучающиеся принимают участие в первенстве города, региона, во всероссийских соревнованиях. На тренировочном этапе свыше трех лет обучающиеся принимают участие в первенстве города, региона, отборочных соревнованиях первенства России, в первенстве России.

**Объем соревновательной деятельности**

| Виды<br>спортивных<br>соревнований,<br>игр | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                                 |                |
|--------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------|----------------|
|                                            | Этап начальной<br>подготовки       |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                |
|                                            | До года                            | Свыше года | До трех лет                                                     | Свыше трех лет |
| Контрольные                                | 1                                  | 1          | 2                                                               | 2              |
| Отборочные                                 | -                                  | -          | 1                                                               | 1              |
| Основные                                   | -                                  | -          | 3                                                               | 3              |

**6. Годовой учебно-тренировочный план**

К иным условиям реализации Программы относиться трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели в год.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом спортивной школы.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. После 30-60 минут занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещения. При проведении учебно-тренировочных занятий по Программе одновременно с обучающимися в группах на разных этапах спортивной

подготовки, необходимо соблюдение следующих условий: - объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки; - объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

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

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

### Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п.п.         | Виды подготовки                      | Этап начальной<br>подготовки                                                      |               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                      |
|-------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|                   |                                      | До года                                                                           | Свыше<br>года | До трех<br>лет                                                         | Свыше<br>трех<br>лет |
|                   |                                      | Недельная нагрузка в часах                                                        |               |                                                                        |                      |
|                   |                                      | 4,5-6                                                                             | 6-8           | 10-12                                                                  | 12-18                |
|                   |                                      | Максимальная продолжительность<br>одного учебно-тренировочного<br>занятия в часах |               |                                                                        |                      |
|                   |                                      | 2                                                                                 | 2             | 3                                                                      | 3                    |
|                   |                                      | Наполняемость групп человек                                                       |               |                                                                        |                      |
|                   |                                      | 14                                                                                | 14            | 12                                                                     | 12                   |
|                   |                                      | 61-83                                                                             | 77-99         | 104-132                                                                | 32-150               |
| 1.                | Физическая подготовка:               | 61-83                                                                             | 77-99         | 104-132                                                                | 32-150               |
| 1.1.              | Общая физическая<br>подготовка       | 36-49                                                                             | 41-53         | 49-62                                                                  | 62-60                |
| 1.2.              | Специальная физическая<br>подготовка | 25-34                                                                             | 36-46         | 55-70                                                                  | 70-90                |
| 2.                | Техническая подготовка               | 59-60                                                                             | 67-81         | 81-84                                                                  | 85-117               |
| 3.                | Тактическая подготовка               | 21-29                                                                             | 31-40         | 53-64                                                                  | 65-90                |
| 4.                | Психологическая подготовка           | 13-18                                                                             | 17-22         | 29-33                                                                  | 34-50                |
| 5.                | Теоретическая подготовка             | 17-23                                                                             | 14-19         | 19-22                                                                  | 18-22                |
| 6.                | Аттестация                           | 6-6                                                                               | 6-6           | 16-20                                                                  | 15-30                |
| 7.                | Соревновательная<br>деятельность     | 4-19                                                                              | 19-25         | 70-80                                                                  | 85-150               |
| 8.                | Инструкторская практика              | 2-3                                                                               | 3-4           | 5-6                                                                    | 6-9                  |
| 9.                | Судейская практика                   | 2-3                                                                               | 3-4           | 5-6                                                                    | 6-9                  |
| 10.               | Восстановительные<br>мероприятия     | 3-6                                                                               | 6-30          | 30-44                                                                  | 45-70                |
| 11.               | Медицинское обследование             | 6-6                                                                               | 6-6           | 8-8                                                                    | 8-8                  |
| Вариативная часть |                                      |                                                                                   |               |                                                                        |                      |
| 12.               | Самоподготовка                       | 21-31                                                                             | 31-40         | 50-60                                                                  | 60-91                |

|                                 |                         |         |         |         |         |
|---------------------------------|-------------------------|---------|---------|---------|---------|
| 13.                             | Интегральная подготовка | 19-25   | 32-40   | 50-65   | 65-140  |
| Общее количество часов<br>в год |                         | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-936 |

Таблица № 6

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

| №<br>п/п | Виды спортивной<br>подготовки и иные<br>мероприятия                                                        | Этапы и годы спортивной подготовки |               |                                                                        |                   |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|          |                                                                                                            | Этап начальной<br>подготовки       |               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                   |
|          |                                                                                                            | До года                            | Свыше<br>года | До трех<br>лет                                                         | Свыше<br>трех лет |
| 1.       | Общая физическая<br>подготовка (%)                                                                         | 28-30                              | 27-29         | 18-24                                                                  | 15-20             |
| 2.       | Специальная физическая<br>подготовка (%)                                                                   | 11-13                              | 12-14         | 13-15                                                                  | 14-16             |
| 3.       | Участие в спортивных<br>соревнованиях (%)                                                                  | -                                  | -             | 5-14                                                                   | 5-15              |
| 4.       | Техническая подготовка (%)                                                                                 | 22-24                              | 23-25         | 23-27                                                                  | 23-28             |
| 5.       | Тактическая, теоретическая,<br>психологическая подготовка<br>(%)                                           | 12-16                              | 15-20         | 18-25                                                                  | 18-30             |
| 6.       | Инструкторская и судейская<br>практика (%)                                                                 | -                                  | -             | 1-3                                                                    | 1-4               |
| 7.       | Медицинское, медико-<br>биологические,<br>восстановительные<br>мероприятия, тестирование<br>и контроль (%) | 1-3                                | 1-3           | 1-4                                                                    | 2-4               |
| 8.       | Интегральная подготовка (%)                                                                                | 17-19                              | 15-17         | 10-14                                                                  | 10-15             |

## 7. Календарный план воспитательной работы

В основу воспитательной деятельности спортивной школы заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося, творческое содружество единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности обучающегося, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

*Основные задачи воспитательной работы:*

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

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- система наставничества опытных обучающихся.

*Основные организационно-воспитательные мероприятия:*

- беседы с обучающимися об истории региона, района, истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.;
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, муниципального и регионального уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;
- организация чествования лучших обучающихся спортивной школы.

В программе имеется примерный календарный план воспитательной работы тренера-преподавателя (Приложение № 1).

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

Раздел «План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» содержит теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

### **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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

## План антидопинговых мероприятий

*План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в округе ежегодно до 1 декабря (выделенные блоки необходимо включить в ежегодный план-график проведения антидопинговых мероприятий в округе).*

| Этап спортивной подготовки       | Вид программы<br>Тема                                                                          | Ответственный                                        | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Этап начальной подготовки</b> | Веселые старты<br>«Честная игра»                                                               | Тренер-преподаватель                                 | 1-2 раза в год   | Пример программы мероприятия (приложение №1)<br>Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программ, фото/видео                                                                                                                                                                                               |
|                                  | Теоретические занятия<br>«Ценности спорта. Честная игра»                                       | Ответственный за антидопинговое обеспечение в округе | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в округе                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                  | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом "Запрещенный список») | Тренер-преподаватель                                 | 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). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> |

|  |                                                                                        |                                                      |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                        |                                                      |                | (приложение №2).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | Антидопинговая викторина «Играй честно»                                                | Ответственный за антидопинговое обеспечение в округе | По назначению  | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в округе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                        | Спортсмен                                            | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайнкурсы РУСАДА: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель                                 | 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 на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото |
|  | Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил»,            | Ответственный за антидопинговое обеспечение в округе | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в округе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                           |                                                                                                                           |                                                      |                |                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                |                                                      |                |                                                                                                                                                                                       |
| <b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b> | Веселые старты «Честная игра»                                                                                             | Тренер-преподаватель                                 | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия (приложение №1)<br>Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.                                          |
|                                                           | Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                           | Спортсмен                                            | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн курсы РУСАДА: <a href="https://course.rusada.r/">https://course.rusada.r/</a> |
|                                                           | Антидопинговая викторина «Играй честно»                                                                                   | Ответственный за антидопинговое обеспечение в округе | По назначению  | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в округе                                                                                                                      |
|                                                           | Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в округе | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в округе                                                                                                                    |
|                                                           | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования                                                             | Тренер-преподаватель                                 | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться                                              |

|  |                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|--------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | антидопинговой культуры» |  |  | сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
|--|--------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Определения терминов

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

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным. Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в

повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

**Запрещенный список** – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### *Приложение № 1*

#### **Пример программы мероприятия «Веселые старты»**

Целевая аудитория: спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры; формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА. Темы, для иллюстрации которых можно придумать игры, связанные с данным видом спорта: • равенство и справедливость; • роль правил в спорте; • важность стратегии; • необходимость разделения ответственности; • гендерное равенство.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

#### **1. Равенство и справедливость**



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

#### **2 вариант**

**Правила:** участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная

ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

**Цель:** показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными? можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

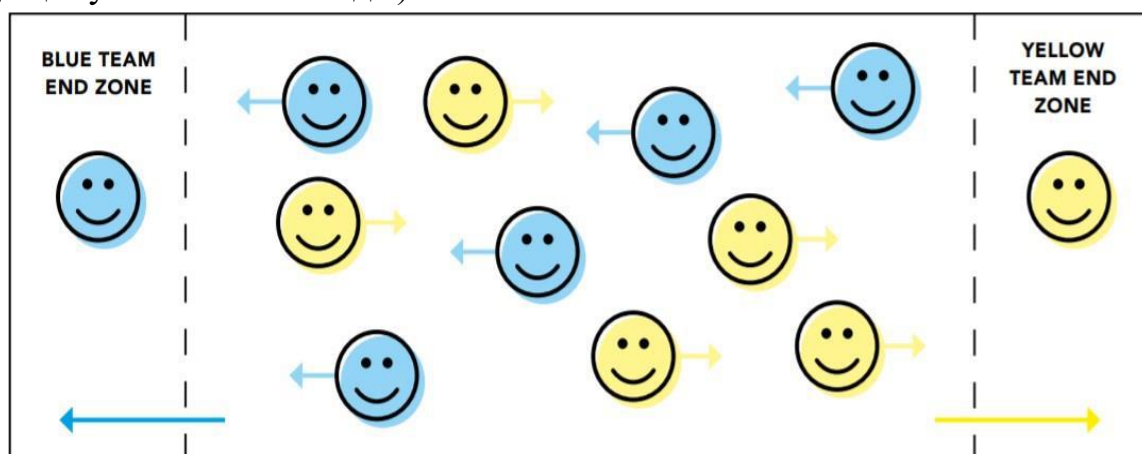
## 2. Роль правил в спорте

**Правила:** игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

**Цель:** показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?

- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?



## 3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила

воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

**Правила:** выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

**Цель:** объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

что не относится к ценностям спорта?

почему допинг является негативным явлением в спорте?

можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

#### **4. Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “БАСКЕТБОЛ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

**Правила:** ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу). **Цель:** объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”.

#### *Приложение № 2*

##### **Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»**

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;

- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

#### 1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

#### 2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.

- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

#### 3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

#### 4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

#### 5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники: Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года) Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 Запрещенный список (актуальная версия) Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

*Приложение № 3*

### **Программа для родителей (1 уровень)**

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки;

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности. План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группа риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом <https://course.rusada.ru/>;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года) Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 Запрещенный список (актуальная версия) Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

*Приложение № 5*

### **Программа для родителей (2 уровень)**

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники: Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года) Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 Запрещенный список (актуальная версия) Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренером-преподавателем, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся на учебно-тренировочном этапе с первого года обучения. За годы учебно-тренировочных занятий волейболом обучающиеся могут и должны под руководством тренера-преподавателя научиться:

*на учебно-тренировочном этапе:*

*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 обучающимися, 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 обучающимися 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.

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

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

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ).
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Лицо, желающее пройти обучение по Программе, может быть зачислено в спортивную школу, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений для занятий волейболом.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся, определяются в соответствии с этапом подготовки.

10.2. К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

10.3. Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

10.4. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;

- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания. Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность. Следует умело использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов. В режиме дня следует предусмотреть 20-30 минут дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло-молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками.

В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

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

Таблица № 7

### Восстановительные мероприятия и средства

| Предназначение                                 | Задачи                                                                 | Средства и мероприятия                                                                              | Методические указания                                               |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1                                              | 2                                                                      | 3                                                                                                   | 4                                                                   |
| <b>Этап начальной подготовки</b>               |                                                                        |                                                                                                     |                                                                     |
| Развитие физических качеств с учетом специфики | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                            |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| волейбола,<br>физическая и<br>техническая<br>подготовка    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | подготовки.<br>Гигиенический душ<br>ежедневно, ежедневно<br>водные процедуры<br>закаливающего<br>характера,<br>сбалансированное<br>питание. | механизму<br>активного отдыха,<br>проведение<br>занятий в игровой<br>форме |
| <b>Учебно-тренировочный этап</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                            |
| Перед<br>тренировочным<br>занятием, игрой                  | Мобилизация<br>готовности к<br>нагрузкам,<br>повышение<br>эффективности<br>разминки,<br>тренировки,<br>предупреждение<br>перенапряжений и<br>травм. Рациональное<br>построение<br>тренировки и<br>соответствие ее<br>объема и<br>интенсивности<br>уровню<br>подготовленности<br>баскетболистов | Массаж                                                                                                                                      | 5-15 мин<br>(разминание 60%)                                               |
|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Искусственная<br>активизация<br>мышц                                                                                                        | Растирание<br>массажным<br>полотенцем                                      |
|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Упражнения на<br>растяжение                                                                                                                 | 3 мин.                                                                     |
|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Разминка                                                                                                                                    | 10-20 мин.                                                                 |
|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                            |
|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Психорегуляция<br>мобилизующей<br>направленности                                                                                            | 3 мин. само- и<br>гетерорегуляции                                          |
| Во время<br>тренировочного<br>занятия, игры                | Предупреждение<br>общего, локального<br>переутомления,<br>перенапряжения                                                                                                                                                                                                                       | Чередование<br>тренировочных<br>нагрузок по характеру<br>интенсивности                                                                      | В процессе<br>тренировки                                                   |
|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Восстановительный<br>массаж,<br>возбуждающий точечный<br>массаж в сочетании с<br>классическим<br>(встряхивание,<br>разминание)              | 3-8 мин                                                                    |
|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Психорегуляция<br>мобилизующей<br>направленности                                                                                            | 3 мин. само- и<br>гетерорегу                                               |
| Сразу после<br>тренировочного<br>занятия, игры             | Восстановление<br>функции<br>кардиореспираторной<br>системы,<br>лимфоциркуляции,<br>тканевого обмена                                                                                                                                                                                           | Комплекс<br>восстановительных<br>упражнений – ходьба,<br>дыхательные<br>упражнения,<br>душ контрастный                                      | 8-10 мин                                                                   |
| Через 2-4 часа<br>после<br>тренировочного<br>занятия, игры | Ускорение<br>восстановительного<br>процесса                                                                                                                                                                                                                                                    | Локальный массаж,<br>массаж<br>мышц спины                                                                                                   | 8-10 мин                                                                   |
|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Душ – теплый                                                                                                                                | 5-10 мин                                                                   |

|                                                                |                                                                                                |                                                                               |                                                          |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                                                |                                                                                                | Умеренно холодный /теплый                                                     | 5 мин                                                    |
|                                                                |                                                                                                | Психорегуляция реституционной направленности                                  | Саморегуляция, гетерорегуляции                           |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений                                  | Упражнения ОФП восстановительной направленности                               | Восстановительная тренировка                             |
|                                                                |                                                                                                | Сауна, общий массаж                                                           | После восстановительной тренировки                       |
| После микроцикла, соревнований                                 | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности                               | Восстановительная тренировка                             |
|                                                                |                                                                                                | Сауна, общий массаж                                                           | После восстановительной тренировки                       |
|                                                                |                                                                                                | Психорегуляция реституционной направленности                                  | Саморегуляция, гетерорегуляции                           |
| После макроцикла, соревнований                                 | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней | Восстановительные тренировки ежедневно                   |
|                                                                |                                                                                                | Сауна                                                                         | 1 раз в 3 – 5 дней                                       |
| Перманентно                                                    | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов                        | Сбалансированное питание, витаминизация, минеральные воды                     | 4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |
| Реабилитация после травм                                       |                                                                                                | Физиопроцедуры, бассейн, применение мазей, гелей, тейпов                      | До полного восстановления, под наблюдением врача         |

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), конкретизируются в настоящей Программе и направлены:

*На этапе начальной подготовки на:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «волейбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;
- обеспечение участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- сохранения здоровья.

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 уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

## **12. Оценка результатов освоения Программы**

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

*Аттестация* – это отслеживание, подтверждение результатов и эффективности деятельности обучающихся, осуществляется в начале и по окончании учебного периода. Как правило, в процессе аттестации, используются различные виды контроля на определенных этапах спортивной подготовки.

Видами контроля общей и специальной физической, технико-тактической, теоретической подготовки являются:

- вводный (индивидуальный отбор);
- текущий;
- итоговый;
- оперативный контроль.
- *вводный контроль* – в начале учебного периода/этапа, *текущий контроль* - в течение всего учебного периода/этапа, *итоговый* – в конце этапа (периода/этапа), годового цикла подготовки.

*Вводный контроль (индивидуальный отбор)* – направлен на всестороннее изучение и выявление задатков и способностей обучающихся, в

наибольшей мере соответствующих требованиям определенного вида спорта. Содействие ребенку и его родителю (законному представителю) в выборе наиболее благоприятного для ребенка вида спорта, в котором он сможет достигнуть высоких спортивных результатов без ущерба для здоровья и гармоничного развития. На первом этапе отбора рекомендуется использование следующих методов: отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом, педагогические наблюдения; антропометрические измерения; определение морфологических и психофизиологических характеристик; анализ выполнения тестов (упражнений) для определения уровня общефизической подготовленности.

*Текущий контроль* – форма контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся при освоении Программы в процессе тренировок. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности обучающегося. Текущий контроль проводится *непрерывно* в процессе учебно-тренировочных занятий.

*Цель текущего контроля* – определение показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

*Основными задачами* проведения *текущего* контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья;
- определение уровня общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся для предварительной оценки выполнения Программы;
- определения эффективности подготовки обучающихся на всех этапах многолетней подготовки.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- выполнение обучающимися требований программ, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации, плановых заданий и планируемого результата;
- уровень физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Формами текущего контроля являются:

- контрольные тренировки;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП и СФП;
- теоретическое тестирование.

Текущий контроль проводится качественно, без установления отметок.

*Итоговый контроль (тестирование)* осуществляется в конце этапа (периода/этапа), годового цикла подготовки. Данные итогового контроля позволяют оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки. Результаты итогового контроля служат критериями при переводе обучающихся на следующий этап или следующий период этапа спортивной подготовки, отчислении обучающихся.

*Задачи итогового контроля:*

- определение фактического уровня подготовленности обучающихся по каждому разделу Программы;
- сопоставление этого уровня с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по волейболу;
- перевод обучающихся на этапы (периоды этапов) спортивной подготовки, комплектование групп в соответствии с уровнем подготовки обучающихся.

*Формы итогового контроля:*

- общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (определение уровня физической подготовленности и двигательной способности обучающихся) – контрольные переводные нормативы;
- теоретическая подготовка (оценка теоретических знаний в области физической культуры и спорта, теории и методики физического воспитания, знаний основ врачебного контроля и самоконтроля, гигиены и закаливания, истории развития физической культуры, олимпийского движения) избранного вида спорта – тестирование в форме собеседования;
- технико-тактическая и психологическая подготовка (степень владения техникой и тактикой волейбола, освоения соответствующих двигательных умений и навыков) – выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий, результаты участия в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится один раз в конце учебно-тренировочного года при подведении итогов освоения обучающимся Программы.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

*Оценочные материалы.* Результаты аттестации заносятся в журнал учебных занятий: теоретических знаний и практических умений,

Для оценки общей физической, специальной физической, подготовки используются следующие комплексы упражнений для оценки общей физической, специальной физической подготовки.

*Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей, специальной физической подготовленности:*

*Этап начальной подготовки:*

*Комплекс упражнений для оценки уровня общей физической подготовки:*

1. Бег 30 м
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

*Комплекс упражнений для оценки уровня общей физической подготовки:*

1. Челночный бег 5х6 м
2. Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя
3. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами

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

*Комплекс упражнений для оценки уровня общей физической подготовки:*

1. Бег 60 м
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

*Комплекс упражнений для оценки уровня общей физической подготовки:*

1. Челночный бег 5х6 м
2. Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя
3. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами

*Методические указания по организации тестирования по общей физической и специальной физической подготовки*

*1. Бег 30 м., 60 м.* Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

*2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

3. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

4. *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).* Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

5. *Челночный бег 5х6 м.* По команде «старт» обучающейся начинается резкое ускорение в сторону ближайшей фишки (разметки). После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (максимально быстрое изменение направления бега). Теперь цель движения - следующая фишка, находящаяся на расстоянии 6 м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, обучающийся направляется обратно. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать финиш.

6. *Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя.* Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Испытуемый встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя –одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение корпуса вперед, сопровождающее произведенный бросок. Делается три попытки. Засчитывается лучший результат.

7. *Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.*

Для нанесения разметки можно использовать стену. Испытуемый стоя на носках делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув вверх со

взмахом рук, делает вторую отметку. Разница между двумя отметками позволяет получить высоту выпрыгивания. Дается три попытки.

### *Тестирование теоретических знаний обучающихся*

#### 1. Что такое физическая культура?

- 1) *Физическое развитие человека.*
- 2) Психическое (духовное) развитие человека.
- 3) Умственное развитие человека.

#### 2. Для чего нужна физическая культура?

- 1) Для того чтобы получать оценки.
- 2) *Для укрепления здоровья.*
- 3) Для того чтобы выявлять самого сильного ученика.

#### 3. Подбери правильно определения к словам «спортсмен»:

1) *Человек, который участвует в соревнованиях по различным видам спорта.*

- 2) Человек, занимающийся физическими упражнениями.

#### 4. Физическая культура это:

- 1) Строительство спортивных сооружений;
- 2) *Оздоровление человека;*
- 3) Создание книг, фильмов о спорте.

#### 5. Личная гигиена - это ...

- 1) *гигиенические правила.*
- 2) Водные процедуры.
- 3) Наука о танцах.

#### 6. Требования к одежде и обуви для занятий гандболом:

- 1) Красота, удобство, чистота, по размеру;
- 2) *Удобство, чистота, по размеру;*
- 3) Модная, стильная, дорогая.

#### 7. Закаливающие процедуры:

- 1) Ходить в холодное время года без головного убора;
- 2) После физкультурных занятий пить холодную воду;
- 3) *Обливаться холодной водой.*

#### 8. Режим дня это:

- 1) *Распорядок твоей жизни на протяжении суток;*
- 2) Понедельник, вторник, четверг, суббота;
- 3) Утро, день, вечер, ночь.

#### 9. Что такое пульс?

- 1) Моргание глаз;
- 2) Количество вдохов и выдохов;

3) *Удары сердца.*

10. Что такое закаливание:

- 1) Купание в холодной воде и хождение босиком;
- 2) *Приспособление организма человека к окружающей среде;*
- 3) Загорание на солнце.

1. Что называется осанкой:

- 1) Высокий рост;
- 2) Красивая походка;
- 3) *Правильное положение тела человека в покое и при движении.*

12. Главной причиной нарушения осанки является:

- 1) Привычка к определённым позам;
- 2) *Слабость мышц;*
- 3) Отсутствие движений во время школьных занятий.

13. Укажите вид спорта, который развивает гибкость больше всего:

- 1) Тяжёлая атлетика;
- 2) *Гимнастика;*
- 3) Гандбол.

14. Первая помощь при ушибах заключается в том, что повреждённое место следует:

- 1) *Охладить;*
- 2) Туго перемотать бинтом;
- 3) Нагреть, положив тёплый компресс.

15. Каковы причины возникновения вредных привычек:

- 1) Недостаточно сформированные волевые качества, необходимые для разрешения возникающих трудностей;
- 2) Болезни и заболевания, психические и функциональные расстройства человека;
- 3) *Отсутствие интересов и увлечений в жизни, потребностей в активной созидательной деятельности.*

16. Что такое здоровый образ жизни?

- 1) Занятия физическими упражнениями;
- 2) Режим дня;
- 3) *Всё вместе: закаливание, режим, смена труда и отдыха, движение, отказ от вредных привычек.*

17. Дыхание - это:

- 1) *Потребление кислорода и выделение углекислого газа;*
- 2) Потребление воды;
- 3) Звук издаваемый из горла человека.

18. Личная гигиена это:

- 1) Уход за телом, полостью рта, зубами;
- 2) Уход за телом.
- 3) *Уход за телом, полостью рта, зубами, одеждой, обувью.*

19. Питание спортсменов должно быть:

- 1) 2-х разовое;
- 2) 4-х разовое;
- 3) 3-х разовое.

20. Режим приёма пищи для занимающихся спортом и физической культурой:

- 1) Перед тренировкой необходимо плотно поесть, после тренировки принимать пищу нельзя;
- 2) *До тренировки за 2 - 2,5 часа, после тренировки спустя 30 - 40 минут;*
- 3) Принимать пищу можно в любое время, как только проголодался.

*Организация и проведения тестирования*

Тестирование физической и технико-тактической подготовленности обучающихся (сдача контрольных нормативов) проводится в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по этапам подготовки (переведен или не переведен на следующий год обучения или этап подготовки). Результаты тестирования заносятся тренером-преподавателем в журнал учета групповых занятий и служат основанием для перевода на следующий год или этап обучения. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися. Тестирование проводят в установленные сроки. Тестирование теоретической подготовленности обучающихся осуществляется в соответствии с тестами, разработанными тренерами-преподавателями по этапам подготовки.

Явка на прохождение тестирования обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающихся из спортивной школы.

Для обучающихся, не явившихся на тестирование по уважительной причине тестирование будет, назначено на другое время.

В случае неудачной сдачи требований тестирования, обучающийся имеет право на повторное тестирование, но не более одного раза.

*Физическая подготовка обучающихся (общая и специальная) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентом нагрузки, это:*

- интервалы отдыха;
- характер отдыха;
- количество повторений;
- продолжительность нагрузки;
- интенсивность нагрузки.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы представлены в Приложении № 3

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

Таблица №8

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

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                           | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                                |                                                                                      |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                      |                      |                              |         |                                 |         |
| 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<br>толчком двумя ногами                                       | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                      |                      | 110                          | 105     | 130                             | 120     |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на<br>полу                                 | Количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                      |                      | 7                            | 4       | 10                              | 5       |
| 1.4.                                           | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                      |                      | +1                           | +3      | +2                              | +3      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                      |                      |                              |         |                                 |         |
| 2.1.                                           | Челночный бег 5х6                                                                    | см                   | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                |                                                                                      |                      | 12,0                         | 12,5    | 11,5                            | 12,0    |
| 2.2.                                           | Бросок мяча массой 1 кг<br>из-за головы двумя<br>руками, стоя                        | с                    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                      |                      | 8                            | 6       | 10                              | 8       |

|      |                                                                   |    |          |    |          |    |
|------|-------------------------------------------------------------------|----|----------|----|----------|----|
| 2.3. | Прыжок в высоту<br>одновременным<br>отталкиванием двумя<br>ногами | см | не менее |    | не менее |    |
|      |                                                                   |    | 36       | 30 | 40       | 35 |

Таблица № 9

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

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения                                                                                                                                                                                           | Нормативы |         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|
|                                          |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                | 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<br>на полу                                 | Кол-во раз                                                                                                                                                                                                     | не менее  |         |
|                                          |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                | 18        | 9       |
| 1.3.                                     | Наклон вперед из положения стоя на<br>гимнастической скамье (от уровня<br>скамьи) | см                                                                                                                                                                                                             | не менее  |         |
|                                          |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                | +5        | +6      |
| 1.4.                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами                                    | см                                                                                                                                                                                                             | не менее  |         |
|                                          |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                | 160       | 145     |
| 2. Нормативы специальной подготовки      |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                |           |         |
| 2.1.                                     | Челночный бег 5х6                                                                 | с                                                                                                                                                                                                              | не более  |         |
|                                          |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                | 11,5      | 12,0    |
| 2.2.                                     | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы<br>двумя руками, стоя                        | м                                                                                                                                                                                                              | не менее  |         |
|                                          |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                | 10        | 8       |
| 2.3                                      | Прыжок в высоту одновременным<br>отталкиванием двумя ногами                       | см                                                                                                                                                                                                             | не менее  |         |
|                                          |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                | 40        | 35      |
| 3. Уровень спортивной квалификации       |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                |           |         |
| 3.1.                                     | Период обучения на этапе спортивной<br>подготовки (до трех лет)                   | Не устанавливается                                                                                                                                                                                             |           |         |
| 3.2.                                     | Период обучения на этапе спортивной<br>подготовки (свыше трех лет)                | Спортивные разряды- «третий<br>юношеский спортивный разряд»,<br>«второй юношеский спортивный<br>разряд», «первый юношеский<br>спортивный разряд», «третий<br>спортивный разряд», «второй<br>спортивной разряд» |           |         |

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «волейбол»**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижения планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» на этапах спортивной подготовки.

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

##### **14.1. Техническая, тактическая, интегральная подготовка.**

##### **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 обучающихся 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.

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, объём 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, брошенного 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 год обучения.

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

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

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 годичного 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. Поддачи: 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 вправо, влево, 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 годичного 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. 1.Перешение 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 блокировании.

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.

### **14.2. Теоретическая подготовка**

#### Этап начальной подготовки 1 года

1. Состояние и развитие волейбола в России.
2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
5. Профилактика травматизма в спорте.
6. Места занятий и инвентарь.
7. Физические качества и физическая подготовка.
8. Спортивные соревнования.

#### Этап начальной подготовки 2 - 3 год

1. Физическая культура и спорт в России.

2. Состояние и развитие волейбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Общая характеристика спортивной подготовки.
8. Планирование и контроль тренировки.
9. Основы техники игры и техническая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования, их проведение и организация.
12. Правила по волейболу.
13. Установка на игру и разбор результатов игры.

#### Учебно-тренировочный этап 1 -2 год

1. Состояние и развитие волейбола в России.
2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
5. Профилактика травматизма в спорте.
6. Общая характеристика спортивной подготовки.
7. Планирование и контроль тренировки.
8. Основы техники игры в волейбол и техническая подготовка.
9. Основы тактики игры в волейбол и тактическая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования.
12. Правила игры в волейбол.
13. Установка на игру и разбор результатов игры

#### Учебно-тренировочный этап 3 год

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие волейбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Общая характеристика спортивной подготовки
8. Планирование и контроль тренировки
9. Основы техники игры и техническая подготовка.
10. Основы тактики игры и тактическая подготовка.

11. Физические качества и физическая подготовка.
12. Спортивные соревнования.
13. Правила по волейболу.
14. Нагрузка и отдых. Основные компоненты нагрузки.
15. Установка на игру и разбор результатов игры.

#### Учебно-тренировочный этап 4 год

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие волейбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Планирование и контроль тренировки.
8. Основы техники игры и техническая подготовка.
9. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования.
12. Правила соревнований по волейболу, их проведение.
13. Официальные правила ВФВ
14. Установка на игру и разбор результатов игры.

#### Учебно-тренировочный этап 5 год

2. Состояние и развитие волейбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Планирование и контроль тренировки.
8. Основы техники игры и техническая подготовка.
9. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования.
12. Правила по волейболу.
13. Официальные правила ВФВ.
14. Установка на игру и разбор результатов игры.

### **14.3. Физическая подготовка (ОФП)**

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.

#### **14.4. 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.

### 15. Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>                     | <b>≈ 120/180</b>            |                  |                                                                                                                                                                                                             |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр                                                                                                 |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли. Нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиены обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                                  |

|                                                           |                                                                               |         |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | Закаливание организма                                                         | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливания воздухом. Водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                           | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом                | ≈ 13/20 | январь  | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                                                                                                                                                                       |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май     | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                           | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                           | ≈ 14/20 | июнь    | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивных соревнованиях. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                               | ≈ 14/20 | август  | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|  |                                                                                 |                  |            |                                                                                                                                                                                                                          |
|--|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                 |                  |            | жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                               |
|  | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                              | ≈ 14/20          | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                   |
|  | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет/свыше трех лет обучения:</b> | <b>≈ 600/960</b> |            |                                                                                                                                                                                                                          |
|  | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств              | ≈ 70/107         | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
|  | История возникновения олимпийского движения                                     | ≈ 70/107         | октябрь    | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                 |
|  | Режим дня и питания обучающихся                                                 | ≈ 70/107         | ноябрь     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                          |

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

|  |                     |                  |             |                                                                                                                                                          |
|--|---------------------|------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                     |                  |             | соревнованиям.                                                                                                                                           |
|  | Правила вида спорта | $\approx 60/106$ | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по волейболу определяются в Программе и учитываются при:

- составление планов спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по волейболу.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего тренировочного процесса становления юных волейболистов и учитывает особенности подготовки обучающихся в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в волейболе;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в виде спорта волейбол;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Особенности организации учебно-тренировочных занятий, календарь спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы могут вносить коррективы в данную Программу.

Порядок формирования групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол определяется спортивной школой и в соответствии с ФССП.

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

календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта волейбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Учебно-тренировочные занятия по волейболу проводятся в спортивном зале и на стадионе в специальной волейбольной форме и обуви.

Спортивная школа организует спортивную подготовку с обучающимися в течение всего учебного года. В каникулярное время может быть открыт в установленном порядке спортивный, спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлениям тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима занятий и отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Средства для физической, специальной, технической, тактической подготовки тренер-преподаватель подбирает самостоятельно в зависимости от возраста, пола занимающихся, этапа подготовки и направленности занятий.

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

#### *Техника безопасности*

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований на спортивной площадке, в спортивном зале возлагается на тренера-преподавателя.

#### *Общие требования безопасности:*

1. К учебно-тренировочным занятиям по волейболу допускаются лица, имеющие медицинский допуск к тренировочному процессу и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

2. При проведении учебно-тренировочных занятий должно соблюдаться расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на стадионе и в спортивном зале, при падении на скользкой площадке; при нахождении в зоне удара; при наличии посторонних предметов на площадке и в непосредственной близости; при слабо укрепленной сетке; при игре без спортивной экипировки.

4. Учебно-тренировочные занятия по волейболу должны проводиться в спортивной экипировке, предусмотренной правилами игры.

5. При проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу, на стадионе (в спортивном зале) должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7. О каждом несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения оказать первую помощь пострадавшему.

8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий по волейболу, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний по технике безопасности.

*Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:*

1. Перед началом учебно-тренировочных занятия, обучающиеся должны надеть спортивную форму и обувь по погоде и в зависимости от места занятий, а также проверить площадку на наличие посторонних предметов. Снять посторонние предметы и украшения (кольца, цепочки, крестики, часы и т.п.).

2. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

3. Тренер-преподаватель должен проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования, проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

*Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:*

1. Начинать учебно-тренировочное занятие (игру), делать остановки в тренировке (игре) и заканчивать тренировку (игру) только по команде тренера-преподавателя, строго выполнять правила игры.

2. Соблюдать дисциплину, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, не применять грубых и опасных приемов.

3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя.

5. Выполнять упражнения, которые определены тренером-преподавателем.

6. При плохом самочувствии или получении травмы обучающийся должен прекратить учебно-тренировочное занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

*Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий:*

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

2. Тщательно проветрить спортивное помещение (при необходимости).

*Требования безопасности в аварийных ситуациях:*

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить учебно-тренировочное занятие и сообщить об этом администрации учреждения. Учебно-тренировочные занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из спортивного объекта через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

## **VI. Условия дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

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

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой 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 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.
- обеспечение спортивной экипировкой, используемой для реализации Программы.
- обеспечение спортивным инвентарем, используемым для реализации Программы для спортивной дисциплины «волейбол».

Таблица № 10

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

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

Таблица № 11

### Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                                    |                      |                      |                             |                               |                                                                 |                               |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------|----------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| №<br>п/п                                                         | Наименование                                       | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки |                               |                                                                 |                               |
|                                                                  |                                                    |                      |                      | Этап начальной подготовки   |                               | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                               |
|                                                                  |                                                    |                      |                      | Количество                  | Срок<br>эксплуатации<br>(лет) | Количество                                                      | Срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.                                                               | Костюм спортивный парадный                         | штук                 | на обучающегося      | -                           | -                             | 1                                                               | 2                             |
| 2.                                                               | Костюм спортивный<br>тренировочный                 | штук                 | на обучающегося      | -                           | -                             | 1                                                               | 1                             |
| 3.                                                               | Кроссовки для волейбола                            | пар                  | на обучающегося      | -                           | -                             | 1                                                               | 1                             |
| 4.                                                               | Кроссовки легкоатлетические                        | пар                  | на обучающегося      | -                           | -                             | -                                                               | -                             |
| 5.                                                               | Наколенники                                        | пар                  | на обучающегося      | -                           | -                             | 1                                                               | 1                             |
| 6.                                                               | Носки                                              | пар                  | на обучающегося      | -                           | -                             | 2                                                               | 1                             |
| 7.                                                               | Фиксатор голеностопного<br>сустава (голеностопник) | комплект             | на обучающегося      | -                           | -                             | 1                                                               | 1                             |
| 8.                                                               | Фиксатор коленного сустава<br>(наколенник)         | комплект             | на обучающегося      | -                           | -                             | 1                                                               | 1                             |
| 9.                                                               | Фиксатор лучезапястного<br>сустава (напульсник)    | комплект             | на обучающегося      | -                           | -                             | -                                                               | -                             |

|     |                                      |      |                 |   |   |   |   |
|-----|--------------------------------------|------|-----------------|---|---|---|---|
| 10. | Футболка                             | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Шорты (трусы) спортивные для юношей  | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Шорты эластичные (тайсы) для девушек | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |

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

18.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 96н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

18.4. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

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

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

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

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет». Методический кабинет спортивной школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации.

Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном волейболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

19.1. Для разработки данной Программы использовались следующие источники:

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003

2. Волейбол. Энциклопедия/ Сост. В.Л.Свиридов, О.С.Чехов М 2001.

3. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.

4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС, 1983.

5. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 1986.

6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: ФиС, 1978.

7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для ИФК. – М.: Фис, 1991.

8. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. – М.: ФиС, 1985.

9. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.-Сиб. Кн. Изд., 1985.

10. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе – М. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. : Тенденция развития классического волейбола на современном этапе 2004.

11. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.

12. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. культ. – Киев: Высшая школа, 1984.

13. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск 1999..

14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев 1999

15. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.

16. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. – М.: ФиС, 1981.

17. Учебный материал по волейболу: Учеб.-метод. Указания/ Сост. В.М. Шулятьев. – Омск, 1991.

18. Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта. – М. 1998

19. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.

20. Шулятьев В.М. Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов: Учеб.-метод. Рекомендации. – Омск, 1990

21. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки – М 1995

22. Спортивная медицина. Справочное издание- М.1999

19.2. Список рекомендованной литературы для тренеров-преподавателей:

1. Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов.- М 1987

2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском виде спорта – Киев 1997

3. Видеозаписи о волейболе.

4. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина. 1988.

5. Журнал «Спортивная жизнь России».

6. Журнал «Физкультура и спорт».

7. Журнал «Волейбол».

8. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

9. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.

10. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.

11. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.

12. Методические разработки, схемы, таблицы.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ под ред.М.Я Набатниковой – М.1982
14. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей.
15. Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \– М.: Физкультура и спорт, 1985.

19.3. Список рекомендованной литературы для воспитанников:

1. Видеозаписи о волейболе.
2. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина. 1988.
3. Журнал «Спортивная жизнь России».
4. Журнал «Физкультура и спорт».
5. Журнал «Волейбол».
6. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячом. Серия «Физическая культура». – М. Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.
8. Методические разработки, схемы, таблицы.
9. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями

19.4. Перечень интернет ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации  
<http://www.minsport.gov.ru/>
2. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
3. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>
4. Официальный сайт Федерации баскетбола России  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/>
5. Библиотека международной спортивной информации (URL: <http://bmsi.ru/doc/>)
6. Электронная библиотека (URL: <http://www.bibliofond.ru/>)
7. Теория и методика физического воспитания спорта (URL: 158 <http://www.fizkulturaissport.ru/vidy-sporta/borba/174-tehnicheskaya-podgotovka-sportsmenovv-thekvondo.html?showall=1>)

19.5. Приложения

- Приложение № 1к Программе. Календарный план воспитательной работы.
- Приложение № 2 к Программе. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
- Приложение № 3 к Программе Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

### Календарный план воспитательной работы

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

|                                                 |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                                 |                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
| <b>2. Здоровье сбережение</b>                   |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |
| 2.1.                                            | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни                 | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>                                   | В течение года |
| 2.2.                                            | Режим питания и отдыха                                                                                    | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul> | В течение года |
| 2.3.                                            | Медико-биологическое исследование                                                                         | Исследование организма спортсмена до/после тренировочной и соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | В течение года |
| <b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b> |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |
| 3.1.                                            | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые спортивной школой.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | В течение года |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                  | край, свою Родину, уважение государственной символики (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, регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
| 3.2.                             | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                          | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках.                                                                                                                                    | В течение года |
| 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:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора обучающихся. | В течение года |

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма                                                                |                                                                  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 районе.                                                                                                                                                           |
|                            | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |                                                                  | 1 раз в месяц    | Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающему 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
|                            | 4. Антидопинговая викторина                                                                       | «Играй честно»                                                   | По назначению    | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях.                                                                                                                                                                      |
|                            | 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                                                  | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в районе                                                                                                                                                            |

|                                                           |                                                      |                                                                                                                  |                |                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | преподавателей                                       | антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» |                |                                                                                                                                                                           |
| 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 крупных спортивных мероприятиях.                                                                                                                  |
|                                                           | 4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»                                          | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в районе.                                                                                                       |
|                                                           | 5. 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. |

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

| №<br>п/п | Формы аттестации                  | Оценочные материалы                        | Примечание                                                                                                                                                                            |
|----------|-----------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Контрольные тесты                 | Протокол                                   | Форма, разработанная спортивной школой и включающая тесты из рабочей программы тренера-преподавателя                                                                                  |
| 2.       | Медико-биологические исследования | Заключения                                 | Выдается Заключение медицинским учреждением                                                                                                                                           |
| 3.       | Собеседования                     | Протокол комиссии                          | Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодия                                                                                                                         |
| 4.       | Переводные нормативы              | Переводные нормативы                       | Проводится только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов                          |
| 5.       | Просмотровые сборы                | Заключение тренера-преподавателя, Комиссии | Проводится при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных обучающихся перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом |