

Управление образования, культуры, молодежной политики, туризма и спорта Администрации Томского района

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ СВЕТЛАНЫ МИРОНОВОЙ»
ТОМСКОГО РАЙОНА**

Принята на заседании
Педагогического совета МБОУ
ДО «СШ им. С. Мироновой»
Томского района
Протокол от 15.12.2025 № 5

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО «СШ им.
С. Мироновой» Томского района
В.Н. Конев
Приказ № 148 от 15.12.2025

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«ВОЛЕЙБОЛ»**

по этапам спортивной подготовки:

этап начальной подготовки – 3 года,
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Срок реализации программы: 8 лет

Составители:
инструктор-методист Н.Н. Кузьмина,
тренеры-преподаватели: П.А. Юн,
Л.Н. Плотникова, Ю.Н. Головин.

Оглавление

Пояснительная записка	4
I. Общие положения	5
1.1. Цель Программы.....	5
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.1. Сроки реализации Программы.....	7
2.2. Объем Программы.....	8
2.3. Виды (формы) обучения	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14
2.7. Инструкторская и судейская практика.....	20
2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.....	21
III. Система контроля	24
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	24
3.1.1. Этап начальной подготовки	24
3.1.2. Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки	24
3.2. Оценка результатов освоения Программы	25
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	26
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	32
4.1. Организация учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	33
4.1.1. Правила поэтапного планирования и распределения нагрузок.....	33
4.1.2. Последовательность и особенности освоения программного материала практической части спортивной подготовки на разных этапах становления волейболиста.....	34
4.2. Рекомендации по организации и проведению групповых занятий по различным видам подготовки спортсмена	37

4.2.1. Теоретическая подготовка.....	37
4.2.2. Физическая подготовка.....	38
4.2.3. Техническая и технико-тактическая подготовка.	47
4.2.4. Тактическая подготовка.....	55
4.2.5. Психологическая подготовка.	58
4.2.6. Интегральная подготовка.	59
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	63
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	65
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	65
6.2. Кадровые условия реализации Программы	67
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	68
Перечень информационного материала	70
Приложения	72

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа имени Светланы Мироновой» Томского района разработана в соответствии с нормативно- правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденный приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 987, зарегистрированный в Минюсте России 13.12.2022 № 71474;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1218 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 №

57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

I. Общие положения

Программа по виду спорта «волейбол» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивной дисциплине «волейбол» (номер-код вида спорта: 0120002611Я), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП по виду спорта «волейбол».

1.1. Цель Программы

Целью реализации программы является всестороннее физическое и нравственное развитие обучающихся, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

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

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва по волейболу. Основные положения Программы составлены с учетом принципов физического воспитания и спортивной тренировки, результатов современных научных исследований и передового опыта спортивной практики.

Фундаментом Программы являются основные научные, теоретические, методические положения, определяющие преюмственность целей и задач спортивной подготовки, непрерывную последовательность учебно-тренировочного процесса. Они направлены не только на повышение уровня всех сторон подготовленности волейболистов, но и на сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти положения реализуются на всех этапах подготовки в постепенном и поступательном повышении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также доли средств специальной подготовки, которая в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год.

2.1. Сроки реализации Программы

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, а также численный состав учебно-

тренировочных групп указаны в Таблице 1.

Таблица 1

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

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится 8 лет, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе 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.

При комплектовании учебно-тренировочных групп спортивная школа определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

2.2. Объем Программы

Процесс подготовки волейболистов реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП по виду спорта «волейбол» и с учетом этапа и периода спортивной подготовки.

Данные объема Программы представлены в Таблице 2, рассчитываются в астрономических часах.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Таблица 2 – Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	12	16	18
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936

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

- на этапе начальной подготовки (далее – ЭНП) – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)(далее – УТЭ) – трех часов;

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

2.3. Виды (формы) обучения

Процесс подготовки спортивного резерва по волейболу осуществляется в следующих формах:

1. Учебно-тренировочные занятия в форме групповых (командных) спортивных тренировок, в том числе с использованием дистанционных технологий. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2. Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы).

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, имеющие разную направленность и продолжительность. Для волейбольных команд перечень мероприятий и их продолжительность, отмеченные в ФССП, представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Учебно-тренировочные мероприятия

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)

N 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 Российской Федерации	-	14

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

Учебно-тренировочные мероприятия включаются в Единый календарный план (далее – ЕКП) и план спортивных и физкультурно-массовых мероприятий спортивной школы и план учебно-тренировочной группы, с учетом поставленных тренером-преподавателем задач.

3. Спортивные соревнования.

Важная роль в подготовке игрока волейбольной команды отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке. Началом основных официальных соревнований в «волейбол», которые позволят спортсменам повысить уровень спортивной квалификации и достичь запланированных результатов в соревновательной борьбе является учебно-тренировочный этап.

Объем соревновательной деятельности волейболистов на разных этапах и годах спортивной подготовки представлен в Таблице 4.

Таблица 4 – Объем соревновательной деятельности

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

Данные Таблицы 4 - основа при формировании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий в целом организации, реализующей спортивную подготовку волейболистов, а также каждой учебно-тренировочной

группы в отдельности.

Целесообразно на этапе начальной подготовки игры по волейболу проводить внутри группы уменьшенными составами, на уменьшенной площадке. Такие соревнования, в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке, совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами.

В качестве соревнований по физической подготовке рекомендуется регулярная сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Возраст волейболистов на этапе начальной подготовки соответствует 2 и 3 ступеням норм комплекса ГТО.

Соревнования по технической подготовке не рекомендуется проводить на первом году этапа начальной подготовки, когда умение выполнять двигательные действия и технические приемы только начинает формироваться и подвержено изменению под влиянием сбивающих факторов, одним из которых является соревновательный эффект.

На УТЭ начинаются региональные и Всероссийские первенства, спартакиада школьников, детско-юношеская волейбольная лига.

Учитывая необходимость выполнения требований к результатам освоения дополнительной образовательной программы, установленных в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», в том числе к спортивным соревнованиям, при планировании соревновательной деятельности обучающихся рекомендуется включать в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий организации официальные спортивные соревнования по соответствующему уровню, в том числе: **на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)** – до трех лет - не ниже уровня спортивных соревнований муниципального уровня, в том числе прохождение отборочных спортивных соревнований; свыше трех лет - не ниже регионального уровня спортивных соревнований.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение 1), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 рабочие недели, нагрузка по всем видам деятельности распределяется с учетом основных принципов спортивной тренировки.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад в реализацию общей цели реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки и иные мероприятия в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	27 - 29	18 - 24	15 - 20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11 - 13	12 - 14	13 - 15	14 - 16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5 - 14	5 - 15
4.	Техническая подготовка (%)	22 - 24	23 - 25	23 - 27	23 - 28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12 - 16	15 - 20	18 - 25	18 - 30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	1 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	1 - 4	2 - 4
8.	Интегральная подготовка (%)	17 - 19	15 - 17	10 - 14	10 - 15

2.5. Календарный план воспитательной работы

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с игроками различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести

соревновательную борьбу.

Календарный план воспитательной работы приведен в Приложении 2.

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются в разных формах на всех этапах учебно-тренировочного процесса спортсменов-волейболистов.

Средства воспитательной работы:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество и пример старших спортсменов.

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 спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Для формирования физически здоровой личности необходимо создание благоприятных условий, и повышение мотивации для достижения высоких результатов в спорте.

В процессе учебно-тренировочной и воспитательной работы решаются разнообразные задачи: дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие гармоничному развитию, повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования технико- тактической подготовки, прочное овладение основами техники избранного вида спорта, приобретение соревновательного опыта, совершенствование морально-волевых качеств.

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

2.6.1. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по

предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

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

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

2.6.2. План антидопинговых мероприятий

<u>Для спортсменов этапа начальной подготовки</u>				
Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение № А.1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
3. 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»: http://list.rusada.ru/ (приложение № А.2).
4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
5. Онлайн обучение на		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-

сайте РУСАДА*				курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
6. 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»: http://list.rusada.ru/ (приложение № А.2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения № А.3 и № А.4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Для спортсменов учебно-тренировочного этапа				
1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение № А.1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА*		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
4. Семинар для	«Виды	Ответственный за	1-2 раза в год	Согласовать с

спортсменов и тренеров	нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА		ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
5. 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»: http://list.rusada.ru/ (приложение № А.2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения № А.5 и № А.6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото

Примечание:* обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет.

Для спортсменов 7-13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **онлайн-курс «Ценности спорта»**. Для спортсменов 14 лет и старше доступен **«Антидопинговый онлайн-курс»**. Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами и персоналом спортсменов национальных и региональных сборных команд.

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или

от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов,

которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Инструкторская и судейская практика

Важным разделом Программы является инструкторская и судейская практика в подготовке спортсмена-волейболиста. Данная деятельность предусмотрена в программном материале, начиная с УТЭ подготовки волейболиста.

Возможность познакомить игроков со спецификой работы тренера-преподавателя может послужить в дальнейшем толчком к выбору ими этой профессии. Поэтому в течение всего процесса подготовки спортсмена в рамках инструкторской практики тренеру-преподавателю необходимо не только привлекать обучающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия, формировать у спортсменов умение самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по воспитанию физических качеств, но и планировать различные беседы, лекции, дискуссии, позволяющие расширить знания об особенностях работы педагогов и тренеров по волейболу, об основах построения спортивной тренировки, о принципах воздействия физических упражнений на организм спортсменов и многие другие. Планы по инструкторской практике следует формировать с учетом текущих знаний, умений и навыков спортсменов.

Представленная Программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, знающих правила игры волейбола, правила поведения на игровой площадке и вне ее, а также начинающих судей.

Судейская практика волейболиста заключается в четком понимании основных положений правил соревнований и работы арбитров в процессе игры (понимание жестов полевых судей, судей-секретарей, уметь читать основной протокол игры, знать основные обозначения в протоколе статистики и т.д.). Также волейболистов необходимо привлекать к активной судейской практике, как в роле полевого судьи, так и судьи-секретариата. Поэтому на всех этапах учебно-тренировочного процесса активно изучаются функциональные обязанности каждого судьи-секретариата и действия полевого судьи. Спортсменам предлагается принимать активное участие в судействе тренировочных игр на разных судейских позициях. На 4,5 годах УТЭ разрешено посещение судейских семинаров для получения официального разрешения судить основные соревнования и игры, как в качестве судьи в поле, так и судьи-секретариата. В план работы по судейской практике следует, также, включать теоретические темы, такие как: основы организации и проведения официальных соревнований по волейболу; особенности работы судей по волейболу, изменения и нововведения в официальных правилах соревнований по волейболу; способы проведения соревнований по волейболу, составление календаря игр и т.д. Следует подключать спортсменов старших групп к организации и проведению соревнований у младших обучающихся.

2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия применение восстановительных средств

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Изначально лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию только при наличии документов (справка допуска к занятиям, результаты медосмотра), подтверждающих прохождение медицинского осмотра. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами Организации.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно- тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировки спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания спортсменов и использования ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится с учетом этапа подготовки в сроки, установленные приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н; на ЭНП и УТЭ 1 раз в 12 месяцев - для определения к допуску занятий спортоми оценки физической работоспособности, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки.

Внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в спортивном соревновании.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям волейболом;
- обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса волейболистов;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием волейболистов;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий волейболистов;
- медицинское обеспечение соревнований по волейболу;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий волейболом, профилактике травм и заболеваний,

правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;

– ведение медицинской документации.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Невозможно без поддержания или повышения должного уровня работоспособности игрока сохранить непрерывность и эффективность учебно-тренировочного процесса. Поэтому в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направленно. Подбор восстановительных средств следует формировать с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных (возрастных) особенностей спортсменов.

Таблица 6 – Восстановительные мероприятия, используемые при работе с волейболистами на разных этапах подготовки

Задача	Средства, методы, мероприятия
ЭНП	
Постепенная адаптация к повышению физических нагрузок	Закономерное, рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии. Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач.
Восстановление работоспособности обучающихся	Обучение использованию гигиенических процедур: водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом, сбалансированное питание (восстановление потраченных калорий, правильное сочетание продуктов).
УТЭ	
Профилактика и предупреждение травматизма Рациональное построение тренировки и соотношение объема и интенсивности нагрузки спортсменов.	Массаж и самомассаж – как средства восстановления. Использование разминки в учебно-тренировочном процессе и в игровой деятельности.
Предупреждение переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности. Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.
Восстановление работоспособности,	Упражнения восстановительной направленности,

профилактика перенапряжений психологическая подготовка к учебно-тренировочному и соревновательному процессу.	плавание (водоем, бассейн). Сауна, общий массаж, кислородные коктейли. Элементы аутотренинга, настрой на игру.
--	--

III. Система контроля

Контроль в учебно-тренировочном процессе – одно из важных и необходимых условий эффективного планирования спортивной тренировки. Он позволяет не только увидеть и проанализировать планируемые результаты, но и вовремя скорректировать (уточнить, исправить) сам план для устранения выявленных недостатков. Следует помнить, что контроль будет результативным лишь в том случае, если будет осуществляться систематически, объективно, достоверно, с обязательным анализом полученных результатов.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

3.1.1. Этап начальной подготовки.

На ЭНП установлены следующие требования к освоению Программы:

- 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.

3.1.2. Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки.

На УТЭ требуется:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-

тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта

«волейбол»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, реализующей Программу, на основе разработанных ею комплексов контрольных упражнений, перечня тестов 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.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы

проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

Основной задачей УТЭ подготовки волейболистов является выявление наиболее одаренных и способных к ведению соревновательной борьбы игроков. Важную роль для получения необходимых показателей состояния и спортивной подготовленности спортсменов выполняют различные контрольные тесты и нормативы, которые применяет тренер-преподаватель в рамках педагогического контроля в течение всего учебно-тренировочного процесса. Этот подход позволяет постоянно получать данные о прогрессировании, спортивном росте игрока, определять его пригодность к дальнейшему совершенствованию и его интерес к углубленной специализации, а также постоянно иметь представление не только об уровне спортивной подготовленности игрока, но и о динамике и приросте значимых и интересующих тренера-преподавателя показателей.

Помимо выявления наиболее одаренных игроков, по окончании каждого учебного года (спортивного сезона) тренер-преподаватель проводит тестирование обучающихся по физической подготовке: проходит сдача нормативов по общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальной физической подготовке (далее – СФП). Требования к сдаче нормативов по ОФП и СФП, а также уровень спортивной квалификации (спортивные разряды/спортивные звания) для зачисления и перевода на соответствующий учебно-тренировочный этап установлены ФССП по виду спорта «волейбол».

В соответствии с пунктом 3.2 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации»: «в случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленными примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации)».

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-

переводных нормативов и тестов дает оценку уровня спортивной подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним задач.

Нормативные требования контрольно-переводных упражнений по физической подготовке представлены в таблицах 7-10.

**Таблица 7 – Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «волейбол» (юноши)**

Этап/год обучения		НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ				НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ		
		Бег 30 м с высокого старта	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Челночный бег 5 x 6 м	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами
Этап начальной подготовки	1-ый год	не более 6,9 с	не менее 110 см	не менее 7 раз	не менее +1 см	не более 12,0 с	не менее 8 м	не менее 36 см
	2-ой год	не более 6,2 с	не менее 130 см	не менее 10 раз	не менее +2 см	не более 11,5 с	не менее 10 м	не менее 40 см
	3-ий год	не более 6,2 с	не менее 130 см	не менее 10 раз	не менее +2 см	не более 11,5 с	не менее 10 м	не менее 40 см

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «волейбол» (девушки)**

Этап/год обучения		НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ				НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ		
		Бег 30 м с высоког о старта	Прыж ок в длину с места толчк ом двумя нога ми	Сгибан иеи разгиба ние рук в упоре , лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Челночны й бег 5 x 6 м	Бросок мяча весом 1 кг из-заголовы двумя руками стоя	Прыжок в высоту одновременны м отталкиванием двумя ногами
Этап начальной подготовк и	1-ый год	не более 7,1 с	не менее 105 см	не менее 4 раз	не менее +3 см	не более 12,5 с	не менее 6 м	не менее 30 см
	2-ой год	не более 6,4 с	не менее 120 см	не менее 5 раз	не менее +3см	не более 12,0 с	не менее 8 м	не менее 35 см
	3-ий год	не более 6,4 с	не менее 120 см	не менее 5 раз	не менее +3см	не более 12,0 с	не менее 8 м	не менее 35 см

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «волейбол» (юноши)

Этап/год обучения		НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ				НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ			Уровень спортивной квалификации
		Бег на 60 м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Челночный бег 5х6 м	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	
Тренировочный этап	1-ый год	не более 10,4 с	не менее 160 см	не менее 18 раз	не менее +5 см	не более 11,5 с	не менее 10 м	не менее 40 см	не устанавливается
	2-ой год	не более 10,3 с	не менее 162 см	не менее 18 раз	не менее +5 см	не более 11,4 с	не менее 10,5 м	не менее 41 см	не устанавливается
	3-ий год	не более 10,2 с	не менее 164 см	не менее 19 раз	не менее +5 см	не более 11,3 с	не менее 11 м	не менее 42 см	не устанавливается
	4-ый год	не более 10,1 с	не менее 166 см	не менее 19 раз	не менее +5 см	не более 11,2 с	не менее 11,5 м	не менее 43 см	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».
	5-ый год	не более 10,0 с	не менее 168 см	не менее 20 раз	не менее +5 см	не более 11,1 с	не менее 12 м	не менее 44 см	

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «волейбол» (девушки)**

Этап/год обучения		НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ				НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ			Уровень спортивной квалификации
		Бег на 60м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Челночный бег 5х6 м	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	
Учебно-тренировочный этап	1-ый год	не более 10,9 с	не менее 145 см	не менее 9 раз	не менее +6 см	не более 12,0 с	не менее 8,0 м	не менее 35 см	не устанавливается
	2-ой год	не более 10,8 с	не менее 147 см	не менее 9 раз	не менее +6 см	не более 11,9 с	не менее 8,5 м	не менее 36 см	не устанавливается
	3-ий год	не более 10,7 с	не менее 149 см	не менее 10 раз	не менее +6 см	не более 11,8 с	не менее 9 м	не менее 37 см	не устанавливается
	4-ый год	не более 10,6 с	не менее 151 см	не менее 10 раз	не менее +6 см	не более 11,7 с	не менее 9,5 м	не менее 38 см	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».
	5-ый год	не более 10,5 с	не менее 153 см	не менее 11 раз	не менее +6 см	не более 11,6 с	не менее 10 м	не менее 39 см	

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки с учетом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возможностей тренерского потенциала, а также особенностей усвоения игроками всех разделов Программы. Корректировку программного материала можно проводить ежегодно с учетом выполнения запланированных в предыдущем сезоне задач по видам спортивной подготовки.

Рабочая Программа составляется тренером-преподавателем непосредственно для каждой отдельной учебно-тренировочной группы на основании требований ФССП и поставленных тренировочных задач. Программный материал подбирается с учетом возрастных, психофизических, индивидуально-психологических, морфофункциональных особенностей обучающихся, уровня их подготовленности по всем видам спортивной подготовки, а также материально-технических условий для проведения занятий. При подборе средств и методов обучения следует обратить внимание на соблюдение педагогических принципов учебно-тренировочного занятия.

Основные этапы педагогических действий:

- постановка цели (чего будем добиваться);
- формирование задач (чему будем учить);
- подбор средств, методов и принципов (как будем учить);
- установление последовательности (сколько и как долго будем учить);
- контроль, оценка (достигли того, к чему стремились).

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

4.1. Организация учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Организация процесса спортивной подготовки осуществляется поэтапно, начинается с постановки цели.

Далее система многолетней тренировки волейболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых на различных этапах спортивной подготовки. Общая направленность многолетнего учебно-тренировочного процесса юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

4.1.1. Правила поэтапного планирования и распределения нагрузок.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

В соответствии с требованиями объема учебно-тренировочных нагрузок тренер-преподаватель выстраивает систему своей работы, которая направлена на всестороннюю подготовку волейболистов и формирование у них умения вести соревновательную борьбу.

Для групп поэтапной подготовки составляются: общий (групповой) план на этап (перспективное планирование) и для каждой группы на учебный год (текущее). Объем часов годового планирования расписывается по темам (тематическое), которые тренер-преподаватель планирует освоить со своими воспитанниками. Тематическое планирование (оперативное) в волейболе рациональнее всего формировать на 3-6 месяцев учебно-тренировочного процесса, для более рациональной и эффективной корректировки работы. Далее на основе тематического планирования тренер-преподаватель формирует план-конспект учебно-тренировочного занятия, учитывая эффективность и полноту реализации предыдущих тренировок.

При составлении планов спортивной тренировки надлежит соблюдать ряд требований:

- учет задач и условий работы;
- конкретность и возможная вариативность;
- преемственность и перспективность.

При определении задач следует принимать во внимание пол, возраст, степень физического развития, подготовленность и другие особенности обучающихся, а также время и масштабы предстоящих соревнований, материальную базу и другие условия организации учебно-тренировочного процесса. Кроме содержания и объема предстоящей работы обязательно следует наметить конечный результат, который позволит вносить изменения, уточнения в определенные условия работы.

Наряду с этим необходимо продумать и широко использовать систему контрольных упражнений и заданий, дающих возможность систематически оценивать уровень подготовленности каждого отдельного игрока и команды в целом и на основе полученных данных объективно планировать и корректировать процесс тренировки.

При составлении годовых планов работы начиная со 2 учебно-тренировочного года ЭНП необходимо основываться на планы и достигнутые результаты работы предыдущего учебно-тренировочного года, проанализировав содержание, задачи, степень их выполнения и допущенные ошибки.

В каждом последующем плане следует повышать требования к обучающимся. План, неподкрепленный цифровыми показателями, теряет обоснованность и конкретность, возможность количественного и качественного анализа, который дает тренеру-преподавателю обоснование дальнейшей оптимизации процесса подготовки.

4.1.2. Последовательность и особенности освоения программного материала практической части спортивной подготовки на разных этапах становления волейболиста.

Для волейбола характерно командное единоборство с противником, требующее совершенствования не только индивидуальных, но и командных игровых действий и взаимодействий. С учетом этих особенностей необходимо планировать процесс подготовки на каждом этапе становления спортсмена, используя доступные и соответствующие возрасту способы применения различных упражнений.

При разработке Программы для групп начальной подготовки следует учитывать преимущественно обучающую направленность учебно-тренировочного процесса.

На ЭНП осуществляется учебно-тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола. ЭНП основан на формировании базовых движений и действий, которые являются фундаментом для дальнейшего освоения всех видов спортивной подготовки.

Основное содержание 1 учебно-тренировочного года составляют упражнения по физической и технической подготовке в сочетании с получением основных специальных теоретических знаний. Для новичков и игроков юношеских разрядов увеличено учебно-тренировочное время на физическую и техническую подготовку, а

с ростом спортивного мастерства оно постепенно возрастает на тактическую и игровую подготовку.

В ФССП представлены данные по соотношению объемов нагрузки по видам подготовки, однако тренеру-преподавателю следует помнить, что в приведенные средние годовые цифры допускается вносить коррективы в соответствии с квалификацией игроков, уровнем их подготовленности, специфическими особенностями группы, условиями работы.

Содержание практического раздела учебно-тренировочных занятий с обучающимися 1 года ЭНП преимущественно состоит из упражнений по формированию основных физических качеств, техники базовых движений и основных базовых приемов техники волейбола.

Следует отметить, что для игроков ЭНП самым эффективным способом освоения и закрепления программного материала являются подвижные игры и эстафеты. Принципы проведения подвижных игр: учет возрастного развития; систематичность; доступность; постепенность; чередование нагрузок; наглядность. В работе со спортсменами любого возраста следует строго соблюдать технику безопасности. Место проведения подвижных игр обязательно проверяется, четко и последовательно излагаются задачи и правила игры.

Важное внимание стоит обратить на то, что не все обучающиеся успешно осваивают различные движения, упражнения, тактики. Со слабыми игроками нужно обращаться очень тактично, не требовать от них выполнения сложных правил. В противном случае таким детям может быть причинен вред как физическому, так и психическому здоровью. Если что-то у некоторых игроков не получается, то это не значит, что они ленивые, непослушные, что-то недопоняли или им просто не нравятся предлагаемые темы подвижных и спортивных игр. Неудачи зачастую – это проявления индивидуальных особенностей организма. Задача тренера-преподавателя и родителей – терпеливо стремиться к тому, чтобы слабые игроки постепенно развивались и приближались к общему уровню игровой подготовленности коллектива.

Общие правила выбора и организации игр.

Огромное значение играет правильный выбор игры. Он зависит от возраста детей, их развития, подготовленности, количества обучающихся. Обязательно учитывается форма занятий (например: тренировка, рекреационные занятия, праздник). На тренировке игры могут быть продолжительными, способствующими выработке силы, ловкости, быстроты и других качеств. Также игры могут быть использованы как восстановительные средства, на праздничных мероприятиях востребованы массовые игры.

Участие в различных видах спортивных и подвижных игр вызывает незначительную усталость. Это ощущение является полезным. Оно, возникая систематически, способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности. Но иногда обучающиеся

все же переутомляются из-за индивидуальных особенностей или по той причине, что они сильно увлекаются играми, слишком эмоционально реагируют на все происходящее. Очень важно так дозировать физическую нагрузку, чтобы она не вызывала переутомления. Важно вовремя завершить игру.

Для игроков ЭНП подвижные игры придумываются с сюжетом (наличие ролевых действий). Для волейболистов УТЭ проводятся соревновательные упражнения, спортивные эстафеты, спортивные и подвижные игры.

Примеры игр:

- для ЭНП-1 – «Караси и щука», «Белые медведи», «Гуси-лебеди», «Лиса и куры», «Вороны и воробьи» и т.д.;
- для ЭНП-2,3 – «Охотники и утки», эстафеты с лазаньем и перелезанием, с элементами равновесия, игры с использованием мяча с элементами волейбола, перетягивание каната, бег командами, соревнования «Кто сильнее», «Кто быстрее», игры «Двумя мячами через сетку», «Мяч среднему», «Мяч капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину;
- для спортсменов УТЭ-1-5 – различные варианты догонялок, «Отбери мяч», «Перестрелка», «Собачка», «Рыбаки и рыбки» и другие с подобными сюжетами.

Задача каждого тренера-преподавателя волейбольной команды средствами спортивной тренировки достичь положительной динамики уровня подготовленности игрока в течение соревновательного сезона для реализации планов в достижении результатов на спортивных соревнованиях. Соревновательная деятельность у волейболистов присутствует на всех этапах и годах учебно-тренировочного процесса, но имеет свои особенности, цель, задачи, виды реализации.

Для ЭНП-1,2 в основном применяют эстафеты, игровые моменты с использованием индивидуальной техники (как с мячом, так и без мяча), на ЭНП-2 малых игровых групп. При этом упрощены правила игры, обязательно соблюдается техника безопасности, возможны условия с определенным заданием. Такие игры формируют у игроков представление об условиях игровой деятельности волейболистов, дают возможность применить изученные приемы при активном противоборстве и проверить свои силы и личностные качества в соревновательной борьбе. У тренера-преподавателя появляется возможность анализа уровня подготовленности игроков, с последующей корректировкой учебно-тренировочного процесса, оценки их личностных качеств, а также вероятность наметить ориентировочную стратегию участия команды в будущих спортивных соревнованиях и относительно ее выстроить систему подготовки.

У игроков ЭНП-3 наблюдается активное участие в контрольных играх и турнирах, так как в следующем (УТЭ-1) году начинаются основные спортивные соревнования (региональные первенства), по результатам которых проводится отбор участников первенства России (одно из главных квалификационных спортивных соревнований в детско-юношеском волейболе). В связи с этим на этапе ЭНП-3

активно продолжается формирование индивидуальной техники и тактики игроков на фоне совершенствования технико-тактических знаний, умений и навыков, приближая использование различных приемов и действий к условиям соревновательной деятельности. Более часто в учебно-тренировочном процессе применяются игровые и соревновательные упражнения.

4.2. Рекомендации по организации и проведению групповых занятий по различным видам подготовки спортсмена

Для формирования высококвалифицированного волейболиста средства учебно-тренировочного процесса направлены на развитие и совершенствование всех видов спортивной подготовки: теоретической, физической, технической, тактической, технико-тактической, психологической и интегральной. Все виды подготовки имеют свои особенности, необходимы и занимают важное место в системе подготовки игрока в волейболе.

4.2.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «волейбол», но и мировоззренческих знаний:

место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основные идеи ФССП по виду спорта «волейбол»;

общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности;

о средствах и методах учебно-тренировочного занятия, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни.

Теоретическая подготовка должна вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике: как на учебно-тренировочных занятиях, так и в спортивных соревнованиях.

Учебно-тематический план включает тематику теоретической подготовки волейболистов разного возраста и квалификации. Ознакомиться с примерным учебно-тематическим планом по теоретической подготовке волейболистов можно в Приложении 4 к данной Программе.

4.2.2. Физическая подготовка.

Основной задачей ОФП волейболиста является гармоничное развитие физических способностей, повышение работоспособности организма посредством упражнений общей направленности.

Среди частных задач выделим:

1. Разностороннее физическое развитие.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
4. Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов.
5. Повышение психологической подготовленности.
6. Создание условий для активного отдыха в период снижения учебно-тренировочных нагрузок.

Пристальное внимание ОФП уделяется в начале годового цикла подготовки и после длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях с постепенным переходом к специальной физической подготовке (СФП).

Контроль уровня общей физической подготовленности осуществляется посредством нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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 (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

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

Бег: 20, 30, 60 м. Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки) (преимущественно в условиях учебно-тренировочных сборов).

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1 кг) из различных положений.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон по упрощённым правилам и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

Физическое качество «быстрота».

Быстрота - одно из ведущих физических качеств в волейболе. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание в учебно-тренировочном процессе. Необходимо выделить три основных формы проявления быстроты:

- 1) время проявления двигательной реакции;
- 2) скорость выполнения отдельного движения;
- 3) частота движений.

Сочетание этих форм определяет все случаи проявления быстроты. С физиологической точки зрения развитие быстроты наиболее эффективно осуществляется на ЭНП. Возрастной период обучающихся 12-14 лет является наиболее благоприятным для развития быстроты.

Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание в учебно-тренировочном процессе. Быстроту развивают с помощью учебно-тренировочных средств, направленных на повышение скоростно-силовых качеств и мышечной силы. Следует в данном возрасте использовать повторный бег с максимальной скоростью, возможно с 13-14 летнего возраста использование легкого груза бега с максимальной скоростью, много упражнений на совершенствование реакции на движущийся объект. Упражнения с акцентом на развитие максимальной скорости необходимо проводить часто, но в относительно небольшом объеме. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, прекращают в тот момент, когда внешние признаки или показания секундомера будут свидетельствовать о снижении скорости передвижения.

Примерные упражнения для развития быстроты у волейболистов:

- быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли

рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага). Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой;

- высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед;

- низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как высокие старты, можно использовать ведение мяча;

- старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости;

- бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей;

- бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию;

- быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага). Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой;

- высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед;

- старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости;

- старты из различных исходных положений: сидя лицом и спиной, лежа на животе и на спине, в планке, в приседе и т.д. на дистанцию 5-10 м. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнения также полезно для развития стартовой скорости;

- старты после преодоления сопротивления. Выполняется в парах, один из пары выполняет бег на месте, второй из пары удерживает его на месте при помощи рук или в резиновой петле. По сигналу первый из пары делает ускорение на дистанцию 5-10 м. На противоположной стороне площадки пары меняются местами;

- старты после выполнения задания на частоту работы ног или работы на координационной лесенке. Спортсмен выполняет быстрые движения на месте ногами («барабан») либо быструю разножку, прыжки на двух или одной ноге, после чего выполняет ускорение на дистанцию 20-30 м. Также возможна работа на координационной лесенке, которая помимо скорости развивает координацию спортсмена;

- бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий

в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей;

- бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию;
- беговые упражнения, такие как высокое поднимание бедра, захлест голени, буратино, подскоки, приставные шаги, многоскоки, скрестный шаг на дистанцию 10-15 м, переходящие в ускорение на такую же дистанцию;
- различные эстафеты с командным соревнованием.

Физическое качество «гибкость».

Гибкость – способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Гибкость необходима для полноценного освоения техники игровых приемов, помогает избежать травматизма. Важная особенность гибкости в том, что это качество с возрастом не развивается, а регрессирует. Связки становятся менее эластичными. Поэтому наибольший эффект развития этого качества наблюдается до 12-13 летнего возраста, далее систематическое поддержание достигнутых результатов. При развитии гибкости обязателен индивидуальный подход к каждому игроку. Например, игроку с ограниченной подвижностью в суставах следует давать больше (и по объему, и по числу повторений) упражнений на растягивание.

Примерные упражнения для развития гибкости в волейболе:

- различные круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;
- махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами;
- максимальный наклон туловища вдоль ног. Наклоны вперед, назад, влево, вправо;
- скручивания туловища влево, вправо;
- упражнение «мостик»;
- упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах;
- на полу – полушпагат, шпагат (продольный, поперечный);
- те же упражнения, выполняются с мячом, с партнером.

Физическое качество «ловкость».

Ловкость – это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

Это самое общее определение, поскольку ловкость – комплексное качество, в котором сочетаются проявления быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами.

Три проявления ловкости:

- 1) пространственная точность движений;
- 2) точность движений, осуществляемых в сжатые сроки;
- 3) движения, выполняемые не только быстро, но и в изменяющихся условиях или помехах движению.

В волейболе ловкости следует уделять первостепенное внимание, подбирая упражнения, которые одновременно воздействуют на двигательный, вестибулярный и зрительный анализаторы. Обязательное требование к упражнению – наличие элемента новизны. Планировать эти упражнения целесообразно в подготовительной или в начале основной части занятия (нет явного утомления игроков) обязательно предусматривая паузы для отдыха и восстановления организма.

Развивать ловкость следует с 8-ми лет и работать над этим качеством постоянно, вводя в учебно-тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения.

Примерные общие упражнения для развития ловкости координационных способностей:

- кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд;
- кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку;
- падение назад и быстрое вставание;
- падение вперед и быстрое вставание;
- гимнастическое (колесо) влево и вправо;
- стойка на голове, вначале с опорой у стены;
- стойка на руках;
- ходьба на руках;
- отлично помогает для развития координации, а, следовательно, и ловкости, ходьба по скамейке с вращением мяча вокруг туловища, с финтами в сторону, вперед.

Примерные специальные упражнения для развития ловкости:

- прыжки на месте с поворотами на 90° и 130° с ведением одного или двух мячей;
- рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок;
- ходьба с качением мяча перед собой;
- командная эстафета с качением мяча перед собой. Длина этапа – до 30 м;
- передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом;
- рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу;
- серийные прыжки через барьеры с ведением мяча;
- рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках;
- игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки;

- различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.;
- стойка на голове, вначале с опорой у стены;
- стойка на руках;
- ходьба на руках;
- прыжки на батуте с поворотом на 180°-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180° и 360°, сальто вперед и назад. После приземления – немедленно встать. Можно усложнить упражнение: в высшей точке прыжка игрок ловит мяч и отдает пас;
- бросок по кольцу с вращением мяча вокруг туловища (1 или 2 раза) во время двух шагов;
- бросок по кольцу с пронесом мяча между ног во время двух шагов.

Отлично помогает для развития координации, а, следовательно, и ловкости, ходьба по гимнастическому бревну, скамейке с вращением мяча вокруг туловища, с финтами в сторону, вперед.

Развитие прыгучести у волейболистов ЭНП.

Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу «на втором этаже». Известно, что сила и высота прыжка во многом зависят от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. С этой целью нужно ежедневно утром уделять не менее пяти минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава.

Примерные упражнения для тренировки прыжка:

- после бега, общеразвивающие упражнения (ОРУ), игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств – быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры;
- прыжки выполняются толчком с двух ног, приземление на «заряженную» стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная;
- толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние нормального шага – «маятник»;
- то же, но выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;
- прыжки с поворотом на 180°, 360° с поднятыми вверх руками;

- прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед-назад;

- толчки боком, спиной, грудью, выполняемые двумя игроками примерно одного роста и веса (петушинные бои);

- прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка. Используется 10-12 барьеров высотой 10-12 см, находящихся на расстоянии от 1 до 1,5 м друг от друга;

- прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игроков;

- запрыгивание на тумбу и сшагивание на пол;

- прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин. Через скакалку весом от 3 до 7 кг – от 30 с до 1,5-3 мин;

- запрыгивание (затем сшагивание) на препятствие высотой до 23-30 см толчком голеностопов, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 15-20 прыжков подряд;

- серийные прыжки – «ножницы» с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами – вперед и назад;

- серийные прыжки – «разножка» с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны;

- многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача – делать как можно более дальние прыжки, упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки;

- прыжки через длинную скакалку с дриблингом. Мяч ведет не только игрок, выполняющий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку;

- серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35 с;

- серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите. Сериями по 20-25 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока;

- добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время 30-40 с.

Примерные упражнения для укрепления ахиллова сухожилия и голеностопного сустава:

- с помощью резиновой петли подтягивание носка на себя и от себя;
- вращение суставом в резиновой петле;

- с помощью балансирующей подушки или платформы Bosu качение на подушке вперед-назад, влево-вправо;
- вращение на подушке по часовой и против часовой стрелки;
- ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца;
- любое прыжковое упражнение, выполняемое волейболистами, должно осуществляться с использованием стойки баскетболиста и стойки «тройной угрозы». При приземлении игрока тренеру-преподавателю необходимо особое внимание уделять положению туловища, ног, стоп.

Силовая подготовка волейболиста.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Абсолютная сила – это предельная сила данного игрока при выполнении движения, без учета его собственного веса. Относительная сила – это сила в соотношении с весом игрока.

При работе с волейболистами ЭНП и УТЭ следует учитывать индивидуальные особенности развития спортсмена. Упражнения должны быть в основном динамического характера. Широко используются упражнения, направленные на развитие мышечных групп всего двигательного аппарата и упражнения избирательного характера на отдельные группы мышц. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

В качестве средств развития силовых способностей рекомендуются упражнения с повышенным сопротивлением. Они подразделяются на упражнения с внешним сопротивлением и упражнения, отягощенные весом тела. Первая группа: упражнения с предметами (гантели, набивные мячи, скамейки гимнастические, эспандеры, резинки и т.д.), вторая – упражнения в отжиманиях и приседаниях.

Начиная с третьего года УТЭ, силовая подготовка спортсменов включает работу с отягощениями. До этого времени в основу силовой подготовки спортсменов была положена только работа с собственным весом, так как еще не закончен процесс формирования костной ткани у спортсменов. Тренеру-преподавателю необходимо помнить о том, что до 13-14 летнего возраста все силовые упражнения с отягощениями выполняются в статическом напряжении, без линейного перемещения в пространстве. Выбор величины сопротивления и темп выполнения упражнений для развития силовых способностей должен быть индивидуализированным и определяться возрастными и морфологическими особенностями каждого спортсмена.

Примерные общеразвивающие упражнения для развития силы:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседания, передвижения в полуприседе;
- удержание «планки»;
- «падение» вперед с энергичным отталкиванием от стенки;
- подтягивания на перекладине, поднятие ног в упоре на предплечьях;
- сдвинуть с места партнера в стойке, перетягивание партнера через линию;
- передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером;
- одновременное выпрыгивание с партнером вверх с отталкиванием плечами;
- вывести партнера из равновесия, стоя спиной друг к другу.

Примерные специальные упражнения для развития силы:

- из положения сидя поднятие набивного мяча ногами;
- толкание набивного мяча (не более 1 кг) левой и правой руками;
- круговая силовая тренировка, 4-5 станций, набивные мячи, отжимания в упоре, «планка», нагрузка работы на станциях 3 мин, интервал отдыха 90 с;
- толкание набивного мяча, отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания;
- выталкивание партнера из круга без помощи рук;
- вырывание мяча у партнера по команде тренера;
- передвижения в волейбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону;
- передачи набивного мяча в парах или тройках, спортсмены располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают мяч с фазой полета (2-3 тренировочные года).

В волейболе очень важное значение имеет способность обучающегося выполнять различные движения руками, как с мячом, так и без мяча. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно.

Для этой цели лучше всего подходят упражнения с теннисными мячами, эспандером, отжимания от пола на пальцах, висы и подтягивания на канате.

Примерные упражнения для развития быстроты движения рук:

- ведение одного-двух мячей;
- передачи двух-трех мячей у стены на время – 30-40 с;
- отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м;
- передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой;
- жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками;
- два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач;

- два игрока, в положении сидя на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач;

- ведение трех мячей на время – 30 с;

- дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30-40 с.

Проводится как соревнование на количество ударов мяча;

- отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время – до 30 с.

Физическая подготовка волейболиста 8-11 лет – это фундамент для дальнейшей подготовки высококвалифицированного спортсмена. Основные задачи физической подготовки обучающихся ЭНП – это всестороннее гармоничное развитие, широкий круг двигательных умений и навыков, устойчивый интерес к занятиям по волейболу. Для достижения поставленных задач рекомендуется использовать разнообразные средства и методы ОФП и СФП, не ограничиваясь спецификой избранного вида спорта, то есть добавлять упражнения, заимствованные из других видов спорта и эффективно развивающие, нужные для волейболиста, способности.

4.2.3. Техническая и технико-тактическая подготовка.

Направленность технической подготовки определяют современные тенденции развития игры. Планируемых, высоких показателей можно достичь только в результате правильной всесторонней технической подготовки игроков, для чего необходимо:

- владеть всеми известными современному волейболу приемами игры и уметь выполнять их наиболее совершенными способами в разных условиях;

- уметь сочетать приемы друг с другом в разной последовательности, в разном их количестве, в разнообразных условиях перемещения. Основных приемов игры немного, а разнообразие игровых действий создается за счет использования игроком как самих приемов, так и их различных сочетаний, позволяющих гибко и вариативно вести игру;

- владеть комплексом приемов, которыми приходится пользоваться чаще, чем другим игрокам и выполнять их нестандартно и с наибольшим эффектом. Острокомбинационная игра требует максимального использования индивидуальных особенностей (рост, подвижность, мышление, способность оценить ситуацию и др.) и четкого разграничения функций;

- постоянно повышать качество выполнения приемов, улучшая их общую согласованность. Совершенствование точности и качества выполнения техники основных приемов необходимо на всех этапах становления волейболистов.

Овладение рациональной техникой в наиболее короткие сроки зависит от знания путей развития игры и продуманного, планомерного построения всего учебно-тренировочного процесса. На разных этапах спортивной деятельности

перед спортсменом выдвигаются главные, первоочередные задачи, в соответствии с которыми подбираются методы и упражнения. Задачи совершенствования техники изменяются с возрастом и квалификацией волейболиста.

Направленность технической подготовки в многолетнем учебно-тренировочном процессе волейболиста можно условно разбить на три этапа:

1 этап – начальной постановки техники (начальное разучивание приема);

2 этап – стабилизация ее и совершенствование (углубленное детализированноеразучивание);

3 этап – достижение спортивного мастерства (закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия).

Правильную начальную постановку техники, как и всестороннюю физическую подготовку, следует рассматривать как фундамент высоких спортивных результатов. Этот период подготовки играет решающую роль для дальнейшей деятельности спортсмена: от тщательности и всесторонности проделанной работы зависит возможность и темпы дальнейшего прогресса.

Среди ожидаемых сложностей в процессе обучения техническим приемам следует выделить:

- повышенное напряжение (скованность движений);
- наличие лишних движений;
- задержки между движениями, входящими в состав технического приема;
- относительно легкое нарушение, казалось бы разученного движения.

Для преодоления этих сложностей необходимо придерживаться следующих методических указаний:

— нельзя допускать длительных (более 2-3 дней) перерывов между учебно-тренировочными занятиями, так как нарушается тренировочный эффект занятия;

— исключить слишком большое количество повторений одного упражнения (не допускать выполнение упражнений на фоне утомления центральной нервной системы);

— последующие серии выполнения упражнения должны осуществляться после полного (насколько это возможно) восстановления нервной системы, т. е. не на фоне утомления.

В результате формирования первоначального двигательного умения следует ожидать от юных волейболистов постоянной концентрации внимания в процессе выполнения технических приемов на отдельных движениях, минимальную степень автоматизации движений, частую изменчивость техники движений, расчлененность действий (не слитность), несогласованность движений во времени и пространстве.

При подборе дозировки упражнений необходимо

руководствоваться методическими указаниями, изложенными ранее.

Стойки и перемещения

Стойка – поза готовности к перемещению и выхода в исходное положение для выполнения технического приема. Существует следующие виды основных стоек:

- высокая стойка для игроков передней линии (например, передблокированием);
- средняя стойка для игроков, принимающих подачу;
- низкая стойка игроков - для приема нападающих ударов и страховки(игроки задней линии).

Перемещение по площадке осуществляются следующими способами:

- ходьба приставным и скрестным шагом;
- бег – рывок;
- скачок;
- прыжок.

Все виды перемещения объединяет плавность и мягкость их выполнения за счет неполного выпрямления ног в коленях и отсутствия маховых движений руками. В качестве примеров можно предложить:

Ходьба – шагом вперед-назад, приставные шаги вправо-влево, скрестные шагивправо-влево.

Бег – те же упражнения.

Рывок – ускорения на небольшие отрезки от 3 до 9-15 м, бег и ускорения с изменением направления и т.д.

Примерные упражнения:

1. Бег на месте (ритм задает тренер);
2. И.п. – в стойке правая нога впереди, подпрыгивая, смена положения ног (частота максимальная);
3. И.п. – ноги вместе, по сигналу выполнять подскоки, ноги врозь – ноги вместе (частота максимальная);
4. То же, но только ноги скрестно – ноги врозь. Также можно рекомендовать некоторые упражнения для ног с мячом:
5. Жонглирование мяча ногами как правой, так и левой, а затем поочередно правой – левой и т.д.;
6. Перемещаясь вперед-назад с ведением мяча поочередно правой – левой ногами (вначале медленно, затем все быстрее и быстрее);
7. Обводка стоек и т.д.
8. Эстафеты: различный бег без мяча, обводка стоек – ведя мяч, как вбаскетболе, и обводка стоек, ведя мяч ногами.

Верхняя прямая подача

Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений направлен на развитие «взрывной» силы мышечных групп плечевого пояса, туловища и бьющей руки, подвижности (гибкости) в лучезапястном, локтевом суставах.

Подводящие упражнения

1. Имитация – на счет раз – из основной стойки поднять руку вверх в положение замаха; на счет два – имитация подброса мяча; на счет три – имитация ударного движения.

2. Подброс мяча перед собой вверх, дать мячу упасть на пол.

3. Бросок мяча одной рукой (мяч держать двумя руками, правой (левой) сверху, левой (правой) снизу, несколько выше пояса: поднять руки с мячом вверх, затем, опуская руку (которая поддерживает мяч снизу), бросить мяч бьющей рукой.

4. Подброс мяча вверх – вперед, на высоту чуть выше вытянутой руки вверх. Во время подброса мяча - замах бьющей руки для удара и удар по мячу в наивысшейточке, с поддержкой мяча не бьющей рукой.

Наиболее часто встречаются *ошибки*:

- подброс мяча не оптимален по высоте;
- не точен подброс мяча по месту встречи бьющей руки с мячом (мяч заброшен за голову, брошен далеко вперед или вправо, влево);
- не точен удар по мячу (сверху, с боку);
- незначительна скорость бьющей руки;
- удар по мячу производится не на оптимальной высоте (к моменту удара по мячу волейболист опускает локоть).

Задачи для обучения верхней прямой подаче на последующих годах подготовки соотносятся с особенностями средств этапного и текущего контроля обучения верхней прямой подаче и связаны с необходимостью постепенного увеличения расстояния от сетки и улучшением точности подброса мяча и встречногоударного движения.

Передача мяча сверху двумя руками

Особое внимание при обучении передаче мяча сверху двумя руками следует обращать на выход под мяч и положение кистей рук и пальцев на мяче – это залог успешного управления мячом, следовательно, и точности при передаче мяча. Здесь важно, чтобы основная нагрузка приходилась на первые фаланги большого, указательного и среднего пальцев. Все пальцы расставлены оптимально широко, и большие пальцы находятся на уровне бровей. Передачу мяча осуществляют плавным выпрямлением ног, туловища и рук. Усиление движения ног при передачах обусловлено расстоянием, на которое выполняется передача. Кисти регулируют направление полета мяча.

Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений для обучения передачам мяча двумя руками сверху включает:

- упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата кистей и пальцев рук;

- упражнения для развития ответной реакции на звуковой и зрительный сигналы;

- упражнения для развития быстроты передвижения, ловкости и прыжков.

Подводящие упражнения

1. Подбросить мяч вверх и поймать его над головой в положении для передачи сверху.

2. Бросить мяч в пол и после одного отскока поймать мяч в положении для передачи сверху.

3. В парах: один партнер бросает мяч вверх – вперед, другой партнер ловит мяч в положении для передачи сверху, затем набрасывает первому партнеру.

4. В парах: один партнер бросает мяч вверх - вперед, другой партнер ловит мяч, имитируя передачу, выталкивает мяч вверх.

5. Упр.4, но включая перемещения вперед, в стороны, поворачиваясь вправо, влево.

Последовательность совершенствования.

- передачи в различных направлениях (вперед, назад);
- передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие);
- передачи различной высоты (высокие, средние, низкие);
- передачи различной скорости (медленные, ускоренные, скоростные);
- передачи в безопорном положении (в прыжке, двумя и одной рукой). Наиболее часто встречаются *ошибки*:

- неточный выход под мяч (мяч впереди игрока или за головой);
- большие пальцы направлены вперед;
- пальцы не образуют ковш;
- ноги не согнуты в коленях;
- локти слишком разведены или наоборот;
- встреча с мячом прямыми руками;
- ноги не включены в передачу.

Дальнейшее обучение и совершенствование передачи мяча сверху двумя руками сводится к своевременному выходу под мяч при подбросе мяча из различных зон волейбольной площадки, обучению точной передаче и передаче мяча за голову. Направленность задач обучения соотносится с средствами контроля уровня технической подготовленности при выполнении передачи мяча сверху двумя руками.

Прием мяча снизу двумя руками

Методические рекомендации при приеме мяча снизу двумя руками:

- для выбора позиции при приеме мяча необходима постоянная работа ног;
- необходимо всегда доходить до мяча ногами (при планирующих подачах);

- при движении к точке приёма не следует размахивать руками, в то же время не нужно соединять их раньше времени (это делается на последнем шаге), так как в случае изменения направления полета мяча, дальнейшие действия руками будут неверными;

- перемещения по площадке не должны быть скачкообразными;
- выносить руки к мячу нужно кратчайшим путем. Руки при приёме мяча должны находиться в удобном положении, без напряжения в плечевом поясе, а руки при контакте с мячом и, даже некоторое время после него, не должны расходиться. Плотные соединенные руки дают возможность лучше контролировать мяч;

- приём обеспечивается «платформой» - сведенными предплечьями обеих рук - развернутой по направлению последующего контакта с мячом;

- корпус принимающего должен быть в равновесии.

Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений для обучения приёму снизу двумя руками включает: упражнения для развития подвижности в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах; силы мышц плечевого пояса и быстроты перемещения по площадке. Желательно использовать набивные мячи – имитируя движения приёма снизу двумя руками.

Ошибки:

- поздний выход под мяч;
- принимающий не доходит до мяча;
- руки почти направлены к полу (площадке);
- приём мяча не на «платформу»;
- в момент приёма – руки сгибаются в локтях;
- при выполнении приёма руки прижаты к туловищу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- при приёме мяча сбоку плоскость рук не под углом к полу.

В последующие годы этапа начальной подготовки необходимо уделять внимание обучению и совершенствованию точного приема мяча в зонах 1, 6 и 5 волейбольной площадки, с постепенным усложнением траектории и скорости полета мяча, ориентируясь на средства контроля приема мяча снизу двумя руками.

Нападающий удар

Нападающий удар - наиболее сложный технический приём в волейболе, для выполнения которого помимо координационных способностей волейболист должен обладать достаточно высоким уровнем развития специальных физических качеств – силы, быстроты и прыгучести.

Подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения для обучения нападающему удару должны быть направлены на развитие скорости перемещения, взрывной силы ног и мышц плечевого пояса, прыгучести и ловкости в безопорном положении.

Подводящие упражнения при обучении разбегу и прыжку:

1. Широкий шаг вперед, на пятку - руки отвести назад и приставить другую ногу;
2. Прыжок вверх с места с махом руками.
3. Прыжок вверх с одного шага.
4. То же с двух шагов.
5. То же с трех шагов.
6. Прыжок вверх, с двух-трех шагов, разбег выполнять быстро.
7. То же, но достать предмет на максимальной высоте.
8. Разбег – прыжок – имитация нападающего удара.
9. Разбег – прыжок, и в прыжке – бросок теннисного мяча, имитируя нападающий удар.

Ошибки при обучении:

- стопорящий шаг на носок и не широкий;
- отсутствие махового движения руками вперед-вверх до плеча;
- в момент удара - опускание локтя «не бьющей» руки вниз;
- ранний или запоздалый разбег;
- неверный выход к мячу (разбег) – мяч в момент удара сбоку от вертикали туловища, за головой;
- не активное сгибательное движение кисти бьющей руки;
- приземление на прямые ноги.

Ошибки при выполнении нападающего удара:

- ранний или поздний разбег;
- нет стопорящего шага;
- неправильные ритм и темп разбега;
- не оптимальное приседание перед отталкиванием от опоры;
- медленное отталкивание;
- нет махового движения не бьющей руки;
- волейболист не доходит до мяча или мяч оказывается у него за головой;
- не выносятся бьющая рука на вертикаль;
- в момент удара игрок опускает локоть; не точное наложение кисти на мяч;
- после выполнения нападающего удара - приземление на прямые ноги.

Ошибки исправляются с помощью дополнительных объяснений и показа, а также подводящих упражнений и повторений отдельных элементов нападающего удара в замедленном темпе.

Подбор средств в дальнейшем осуществляется в соответствии с упражнениями этапного и текущего контроля нападающего удара. Последовательность обучения нападающему удару складывается из постепенного увеличения длины разбега, направления нападающего удара и зон атаки.

Главной задачей данного этапа является становление техники, то есть формирование системы движений путем овладения важными закономерностями выполнения основных технических приемов игры.

Для этого необходимо:

- использовать естественные движения (бег, прыжки, метания) и уточнить их соответствие с требованиями игры;
- овладеть механизмами двигательных навыков при выполнении основных приемов современной техники;
- соединить известные и изученные движения в новые сочетания, составляющие основу многообразия действий волейболиста;
- научиться применять изученные приемы в условиях игры.

Обучение приемам техники связано с формированием конкретных навыков, составляющих определенную структуру движений.

Выбирая прием или способ для изучения, следует руководствоваться дидактическим правилом «от главного к второстепенному», а последовательность в решении педагогических задач осуществлять в соответствии с общей схемой изучения приема. Подбор упражнений ведется в соответствии с правилами «от легкого к трудному» и «от известного к неизвестному».

Быстрое овладение основными движениями зависит от определенной последовательности постановки педагогических задач:

- освоить правильное исходное положение;
- узнать, какие части тела принимают участие в движении, каковы их направления и согласованности;
- добиться выполнения движений по оптимальным амплитудам при самостоятельных действиях обучающихся произвольным, удобным для него темпе;
- достичь точности в структуре движений, а затем осваивать детали приема.

В ходе обучения обстановку нужно усложнить, чтобы подвести обучающихся к применению приема в самой простой игровой ситуации. На технику движений следует обращать внимание на всех этапах спортивной подготовки и уделять ей достаточно внимания. Однако следует отметить, что доля технической подготовки волейболиста снижается по мере роста спортивной квалификации игрока в сторону увеличения технико-тактической и интегральной подготовки.

Следует отметить, что на каждом последующем этапе учебно-тренировочного занятия уменьшается доля технической подготовки за счет увеличения объема средств технико-тактического и тактического характера. Однако тренеру-преподавателю необходимо планировать работу, связанную с совершенствованием техники выполнения основных технических элементов, наиболее часто применяемых в условиях игровой деятельности на каждом этапе и году обучения.

4.2.4. *Тактическая подготовка.*

Тактическая подготовка предполагает овладение искусством ведения спортивной борьбы для достижения победы.

Тактическая подготовка волейболиста включает решение 3 основных задачи:

1. Приобретение тактических знаний;
2. Формирование тактического мышления;
3. Усвоение тактических навыков и умений.

По направленности деятельности выделяют два раздела: тактику нападения и защиты. По особенностям организации каждый раздел подразделяют на группы действий: индивидуальные, групповые и командные.

На ЭНП волейболистов тренеру-преподавателю необходимо развивать тактическое мышление обучающихся для принятия ими самых простых самостоятельных решений в определенной игровой ситуации, а также формировать умение ориентироваться в пространстве игровой площадки и видеть на ней других игроков. В связи с этим, основное внимание на учебно-тренировочных занятиях с обучающимися ЭНП уделяется обучению и совершенствованию индивидуальным тактическим действиям и, частично, самым простым групповым тактическим взаимодействиям, как в нападении, так и в защите.

В этом возрасте сглажено традиционное распределение игроков по функциям (амплуа), поэтому именно в группах ЭНП у тренера-преподавателя появляется прекрасная возможность для воспитания очень востребованного в современных условиях развития волейбола универсального игрока, обладающего широким спектром владения различными техническими и тактическими навыками.

Значимое место в процессе спортивной подготовки на ЭНП занимают эстафеты, подвижные и спортивные игры, которые могут выполняться как в классическом составе игроков команды, так и в расширенном.

Посредством подвижных игр и эстафет у игрока начального этапа подготовки формируется понимание своего места в команде, осознанное чувство партнеров и противников, а также умение взаимодействовать в коллективе на ограниченном пространстве – волейбольной площадке (чувство пространства и времени).

В основе процесса тактической подготовки на этапе начальной подготовки лежит решение следующих задач:

— развитие физических способностей и специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;

- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;
- обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа начальной подготовки решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

Для развития таких физических способностей, как быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений используются средства и методы, указанные в разделе, посвященном особенностям специальной физической подготовки.

Задачи развития наблюдательности, переключения внимания с одних действий на другие решаются посредством подвижных и спортивных игр. Также основу тренировки для развития вышеперечисленных способностей составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, выполнить хорошо разученные двигательные действия в зависимости от сигнала, при этом не рекомендуется давать больше трех вариантов выбора действий.

Для формирования тактических умений в процессе обучения двигательным действиям эффективны упражнения по заданию, по сигналу, на точность, основанные на выборе и выполнении двигательного действия в зависимости от полученного сигнала по предварительному заданию. При этом важно помнить, что, как и обучению техническим приемам, так и решение задач тактической подготовки вызывают быстрое утомление нервной системы, в связи с чем обучение должно быть строго сконцентрировано по времени (дозировке).

В данном случае в качестве средств подготовки могут использоваться не только технические приемы волейбола, но и более простые двигательные действия, лежащие в их основе. Также при организации упражнений следует придерживаться следующей последовательности: сначала выполнять упражнения без сопротивления партнеров, затем (по мере роста уровня подготовленности) переходить к упражнениям с пассивным сопротивлением партнеров. Пассивное сопротивление заключается в строгом выполнении заданий тренера при сопротивлении партнеру.

Постоянная соревновательная активность достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей волейболистов посредством соревнований по технической, физической, игровой подготовке, контрольных соревнований, предусмотренных планом физкультурных и спортивных мероприятий, а также при использовании подвижных и спортивных игр в процессе спортивной тренировки.

На третьем году занятий доля упражнений тактической подготовки с использованием технических приемов волейбола существенно возрастает. Применяются упражнения по тактике.

Тактические действия в нападении:

1. *Индивидуальные тактические действия в нападении:* выбор места для верхней прямой подачи (откуда и куда), подача в игрока, слабо владеющего приемом подачи; выбор места для выполнения второй передачи у сетки; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; передача мяча через сетку в «свободное» место, в игрока, слабо владеющего приемом мяча; выбор места для нападающего удара; выбор способа направления мяча через сетку.

2. *Групповые тактические действия в нападении:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игроков зон 3, 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные тактические действия в нападении:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Система игры со второй передачи игроком передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактические действия в обороне (защите):

1. *Индивидуальные тактические действия в обороне (защите):* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону направления нападающего удара), при страховке партнера, принимающего подачу; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые тактические действия в обороне (защите):* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Взаимодействие игроков внутри линии (линии нападения и линии защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. *Командные тактические действия в обороне (защите):* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед», «углом назад»; расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, игрок зоны 2, игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите «углом вперед», «углом назад» с применением групповых действий для данного года обучения.

В современном баскетболе ценность представляют игроки, которые обладают широким спектром индивидуальных тактических действий, позволяющих не только брать на себя инициативу в сложных игровых моментах, но и умело взаимодействовать в команде.

4.2.5. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности, психических состояний, качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к спортивным соревнованиям и надежного выступления в них. Психологическая подготовка способствует наибольшему использованию физической и технической подготовленности и позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Для занятий волейболом важно учитывать критерии, влияющие на физическое и психическое здоровье личности. Физическое здоровье – это уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы организма. Психическое здоровье – способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Физическое и психическое здоровье человека тесно взаимосвязаны. Существенная часть этих взаимодействий происходит через нервную систему, поэтому психическое состояние взаимодействует на работу внутренних органов, а состояние внутренних органов сказывается на психике. Занятия спортом активно влияют на физическое и психическое здоровье человека, поэтому тренерский состав Организации в системе подготовки спортсменов применяет методы, позитивно влияющие на здоровье обучающихся.

Весь процесс подготовки спортсмена связан с систематическим проявлением эмоций. Одни помогают мобилизовать силы организма для преодоления каких-либо трудностей, а отрицательные эмоции негативно влияют на организм и препятствуют достижению высоких спортивных результатов.

Тренеру-преподавателю необходимо помнить, что на начальном этапе становления волейболистов следует сформировать правильную установку на отношение игрока к учебно-тренировочному процессу и на поведение игрока внутри коллектива (то есть социализировать ребенка).

Психологическая подготовка в волейболе включает два основных блока: готовность игрока к реализации учебно-тренировочного процесса и к участию в соревновательной деятельности.

Обучение техникам психологической подготовки осуществляется на учебно-тренировочном процессе: оптимизация психологических состояний, готовность переносить большие и чрезмерные тренировочные и соревновательные нагрузки,

адаптироваться к стресс-факторам спортивной деятельности, применять релаксационные мероприятия и упражнения для управления эмоциональными состояниями, способы управления соревновательной деятельностью, решение ситуационных задач, разбор игровых ситуаций, возникающих в экстремальных условиях матча и т.д.

Также психологическая подготовка включает действия по формированию команды, оптимизации психологического климата в коллективе, воспитанию необходимых и значимых личностных качеств спортсменов, выявлению лидеров команды.

Доля и объем психологической подготовки возрастает с каждым последующим учебно-тренировочным годом.

4.2.6. Интегральная подготовка.

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки в одном, чтобы максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности волейболиста.

На этапе начальной подготовки интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям (техническим приемам игры);
- 2) формирование тактических умений в процессе обучения технике игры;
- 3) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств;
- 4) влияние психологической подготовки на успешность тактических действий;
- 5) применение средств и методов психологической подготовки в процессе обучения техническим приемам игры.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможных: реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры, совершенствование техники в процессе многократного выполнения

тактических действий, совершенствование техники двигательных действий в условиях, требующих проявления физических усилий и др. Но их применение оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения), учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с так называемыми установками на игру.

Учебные игры – незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности волейболистов при достаточной подготовленности обучающихся. Главное их достоинство – это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки.

Методы интегральной подготовки: метод сопряженных воздействий, игровой, соревновательный.

В рамках соревнований внутри группы целесообразно проводить игры по волейболу уменьшенными составами, на уменьшенной площадке. Такие соревнования, в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке, совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами.

При выборе подвижных и спортивных игр специальной направленности внимание акцентируется на особенностях проявления в игре двигательного действия, входящего в состав технического приема (или проявления технического приема в его целостном виде), в совокупности с проявлением физических способностей, необходимых для качественного выполнения двигательного действия (или технического приема). Обращаем внимание, что при описании данных особенностей учитывается выполнение технического приёма в простых условиях (например, передача сверху двумя руками без перемещения).

Выносливость как физическая способность - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности (В.М. Зациорский, 2019). В свою очередь, игровая выносливость – это способность вести игру в высоком темпе, без снижения эффективности выполнения технических приемов и тактических комбинаций на протяжении всей игры (А.В. Беляев, 2009).

Гибкость, по А.В. Беляеву (2009), характеризуется как подвижность в суставах спортсмена, позволяющая выполнять движения с большой амплитудой. Так как при проявлении гибкости необходимо особенно внимательно относиться к контролю двигательных действий.

Координационные способности - способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении новых двигательных действий и в процессе их воспроизведения, а также способность перестраивать координацию движений, при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключении на иное действие, в соответствии с требованиями меняющихся условий (Л.П. Матвеев, 2009).

В основе **верхней прямой подачи** как технического приема заложено умение выполнять броски мяча на точность, идентичные по биомеханической структуре верхней прямой подаче, и проявление таких физических способностей, как скоростно-силовые способности мышц верхних конечностей и туловища,

быстрота отдельных движений, игровая выносливость (как способность выполнять двигательное действие в течение длительного времени в высоком темпе без снижения его эффективности), координационные способности.

Передача мяча сверху двумя руками как технический прием включает в себя умение выполнять ловлю мяча, броски мяча двумя руками от головы, виды бросков мяча, включающие согласование действий рук и ног при стабильном (фиксированном) туловище. Качественное выполнение передачи сверху двумя руками требует проявления следующих физических способностей: скоростно-силовые способности мышц верхних и нижних конечностей, быстрота отдельных движений и двигательной реакции, игровая выносливость, координационные способности.

Прием мяча снизу двумя руками подразумевает умение выполнять ловлю мяча, броски мяча снизу двумя руками, виды бросков мяча, включающие согласование действий рук и ног при стабильном (фиксированном) туловище. При выполнении приема снизу двумя руками необходимо проявление следующих физических способностей: скоростно-силовые способности мышц верхних и нижних конечностей, быстрота отдельных движений и двигательной реакции, игровая выносливость, координационные способности.

Блок как технический прием требует умений выполнять различные виды бросков и действий с мячом в безопорном положении (в прыжке), прыжки, отличающиеся требованиями к точности отталкивания и приземления. Физические способности: скоростно-силовые способности мышц верхних и нижних конечностей, быстрота двигательной реакции и отдельных движений, прыжковая и игровая выносливость, координационные способности.

Нападающий удар подразумевает проявление умений выполнять различные виды бросков мяча на точность, идентичные по биомеханической структуре ударному движению в нападающем ударе, и действий с мячом в безопорном положении (в прыжке, в прыжке с разбега), прыжки с места и с разбега, отличающиеся требованиями к точности отталкивания и приземления. Физические способности: скоростно-силовые способности мышц верхних, нижних конечностей и туловища, быстрота двигательной реакции и отдельных движений, прыжковая, скоростная и игровая выносливость, координационные способности.

В основе успешного выполнения **стоек и перемещений** в волейболе лежат следующие двигательные умения: умение выполнять перемещения различными способами (бегом, шагом, приставным шагом, скрестным шагом, прыжком) в сочетании с соблюдением технических особенностей выполнения стоек волейболиста. Физические способности: быстрота двигательной реакции, отдельных движений и перемещений, прыжковая, скоростная и игровая выносливость, координационные способности.

Соревнования по физической подготовке позволяют объединить процесс воспитания физических качеств с проявлением умений и навыков, приобретённых в результате психологической подготовки.

В качестве соревнований по физической подготовке рекомендуется регулярная сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Возраст волейболистов на этапе начальной подготовки соответствует 2 и 3 ступеням норм комплекса ГТО.

Согласно календарному плану физкультурных и спортивных мероприятий по волейболу на этапе начальной подготовки первого года обучения, первые соревнования по физической подготовке проводятся в ноябре-декабре. Данное соревнование рекомендуется провести в форме сдачи норм комплекса ГТО внутри группы (на уровне образовательной организации). При наличии положительных сдвигов в уровне физической подготовленности, дальнейшие соревнования по физической подготовке целесообразно проводить в форме официальной сдачи норм комплекса ГТО на муниципальном уровне. В случае недостаточного уровня физической подготовленности рекомендуется повторение соревнований по физической подготовке на уровне образовательной организации.

Соревнования по технической подготовке не рекомендуется проводить на первом году этапа начальной подготовки, когда умение выполнять двигательные действия и технические приемы только начинает формироваться и подвержено изменению под влиянием сбивающих факторов, одним из которых является соревновательный эффект.

В соревнованиях по технической подготовке на начальном этапе подготовки для 2 и 3 года включают упражнения этапного контроля уровня технической подготовленности.

Стимулировать выполнение установок на игру можно начислением дополнительных очков за успешные игровые действия либо введением некоторых изменений в правилах игры. Вариативность изменения правил не ограничена и зависит от решаемых в игре задач и уровня подготовленности обучающихся. Полезными могут быть не только традиционное увеличение или уменьшение всего игрового времени, либо расширение или сокращение продолжительности отдельных игровых фаз, изменение численности состава команд. Хорошую службу в процессе обучения могут сослужить также игры с объявленным или скрытым гандикапом (начислением дополнительных очков), неожиданным вводом второго или запасного мяча, введением в игру дополнительного защитника или нападающего, принимающего поочередное участие в действиях одной и другой команды и т.п. Всеобщий азарт вызывают так называемые игры «на интерес», когда игроки проигравшей команды в наказание выполняют какие-либо непопулярные действия: совершают челночные передвижения или бег по кругу.

Безусловное положительное тренировочное воздействие учебных двусторонних игр на спортсменов подкрепляется последующим их участием в контрольных играх с приглашенными командами.

Участие в календарных играх официальных спортивных соревнований требует от волейболистов максимальной и взаимосвязанной реализации локальных результатов их обучения в целостную игровую деятельность. Любые спортивные соревнования должны рассматриваться, с одной стороны, как цель всей учебно-тренировочной работы, с другой – как эффективное средство интеграции системы предшествующих педагогических воздействий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по волейболу

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» относятся: на ЭНП формируются учебно-тренировочные группы из обучающихся определенного возраста, установленного ФССП по виду спорта «волейбол», без акцента на спортивное амплу игрока.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме групповых и командных учебно-тренировочных занятий с делением групп обучающихся по гендерному признаку. Базовая техника основных приемов игры формируется начиная с 1 учебно-тренировочного года ЭНП.

Волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Волейбол широко представлен в программе Олимпийских игр, а также в профессиональном спорте. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне.

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий – приемов игры. При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания – блок действий типа «защита – нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.д. В волейболе, как в командной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а неотдельные спортсмены.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором

является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень – «технико-физическая», нужна еще организация действий спортсменов – индивидуальных, групповых и командных. Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль над ним. В число объективных показателей в спортивных играх входят элементарный набор приемов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действий (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический и режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др. Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т.д.

1. Размер игрового поля.

В классическом варианте размер площадки составляет 18 на 9 метров, игроки не имеют права заступать за линии в ходе игры.

2. Игроки.

В классике, в команде 6 человек и у каждого есть своя основная позиция и роль.

3. Мяч.

Мячи в классическом волейболе тяжелые. За счёт этого скорость полёта мяча намного больше, а удары мощнее.

4. Очки.

В классическом волейболе 5 сетов, команда, которая набирает первой 25 очков выигрывает сет. При этом, разрыв должен быть минимум в 2 очка.

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

В ФССП установлена совокупность минимальных требований к материально-технической базе, обеспечивающей полноценную и эффективную реализацию Программы, к ним относятся:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для спортивной подготовки волейболистов представлен в Таблице 11.

Таблица 11 – Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

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

- обеспечение спортивной экипировкой, с учетом приложения №11 к ФССП (примерный перечень в Таблице 12);
- 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.

Таблица 12 – обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№	Наименование	Ед-ца измер.	Расчет ед-ца	НП		ТЭ	
				Ко л-во	Срок экспл. (лет)	Кол-во	Срок экспл. (лет)
1	Костюм спортивный парадный	Штук	На заним.	-	-	1	2
2	Костюм спортивный тренировочный	Штук	На заним.	-	-	1	1
3	Кроссовки для волейбола	Пар	На заним.	-	-	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	Пар	На заним.	-	-	-	-
5	Наколенники	Пара	На заним.	-	-	1	1
6	Носки	Пар	На заним.	-	-	2	1
7	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	Комплект	На заним.	-	-	1	1
8	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	Комплект	На заним.	-	-	1	1
9	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	Комплект	На заним.	-	-	-	-

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.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный

№ 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 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 Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей заключается в постоянном самосовершенствовании и самоподготовке в соответствии с Планом методической работы на год, утвержденным Приказом директора МБОУ ДО «СШ им. Мироновой» Томского района.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Под информационным обеспечением учебно-тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и спортивной тренировки волейболиста.

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса по волейболу, 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, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Организация оснащена 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.

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. Современному тренеру-преподавателю необходимо овладеть элементарными навыками использования новейших

технологий, поиска и обработки нужной информации, с помощью самоподготовки, систематического (в установленном порядке) посещения курсов повышения квалификации, мастер-классов и других подобных программ, обеспечивающих возможность получения передовых знаний, умений и навыков работы в современных условиях.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.: Советский спорт, 2005. – 112 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] –М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.
4. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010.
5. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.
7. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.
8. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.: ФиС, 1978.
10. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. –М.: Фис, 1991.
- 10.Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. – М. Издательский Дом «Грааль», 2001.
11. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
- 12.Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
12. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями М. Спорт Академ Пресс, 2003.
13. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина. –М., 1983.
14. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. –М.: ФиС, 1986.
15. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
16. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей
17. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф.
- 19.Буйлина, Ю.Д. Курамшина. –М.: ФиС, 1981.

**Перечень интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе
(дата обращения 15.08.2023):**

1. <https://minsport.gov.ru/sport/> - [Министерство спорта Российской Федерации](#)
2. <https://olympic.ru/> - Олимпийский комитет России
3. <https://edu.gov.ru/> – [Министерство просвещения Российской Федерации](#)
4. <https://www.volley.ru/> - Всероссийская Федерация волейбола;
5. <https://vk.com/volleyvfy> – Официальная страница Всероссийской Федерации волейбола ВКонтакте;
6. <http://www.volley4all.net/> - интернет-портал «Волейбол для всех»;
7. <http://www.teoriya.ru/ru> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»;
8. <https://www.fizkulturasport.ru/> - Теория и методика физического воспитания и спорта;
9. <https://www.wada-ama.org/en> - официальный сайт Всемирного антидопингового агентства.

Приложения

Приложение № 1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 го д	3 год	4 го д	5 год
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	10	12	12	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		14	14	14	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка	93	120	120	120	124	112	124	140
2.	Специальная физическая подготовка	40	58	58	78	87	93	116	133
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	26	45	60	87	93
4.	Техническая подготовка	74	104	104	130	156	159	208	234
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46	66	66	103	124	112	166	187
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5	12	12	24	28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	6	6	6	6	12	12	24	28
8.	Интегральная подготовка	53	62	62	52	64	64	83	93
Общее количество часов в год		312	416	416	520	624	624	832	936

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Мероприятия	Веселые старты Эстафеты и конкурсы на этапе начальной подготовки	В течение года
1.2	Мероприятия по набору обучающихся	Дни открытых дверей	В течение года
1.3	Судейская практика	<i>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</i> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.4	Инструкторская практика	<i>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</i> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровье сбережение		

2.1	Контроль за соблюдением режима дня занимающимися	Дневник самоконтроля	Весь период
2.2	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<i>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</i> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.3	Режим питания и отдыха	<i>Практическая деятельность восстановительные процессы обучающихся:</i> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	Весь период
3.	Патриотическое воспитание		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	Весь период
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях,	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных	Весь период

	спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
3.3	Беседы и дискуссии по нравственному воспитанию	Встречи с знаменитыми выпускниками спортшколы.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Выставки, конкурсы	Конкурс рисунков, поделок «Спорт – норма жизни».	Весь период
4.2	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<i>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</i> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	Весь период
4.3	Досуговые программы с детьми в каникулярное время	Посещения выставок, кино, цирка и др.	На каникулах
5.	Работа родителями, законными представителями	1. Родительские собрания. 2. Индивидуальные консультации с родителями. 3. Открытые занятия. 4. Публичные вручения благодарственных писем родителям спортсменов. 5. Привлечение родителей к участию в мероприятиях.	Весь период

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:

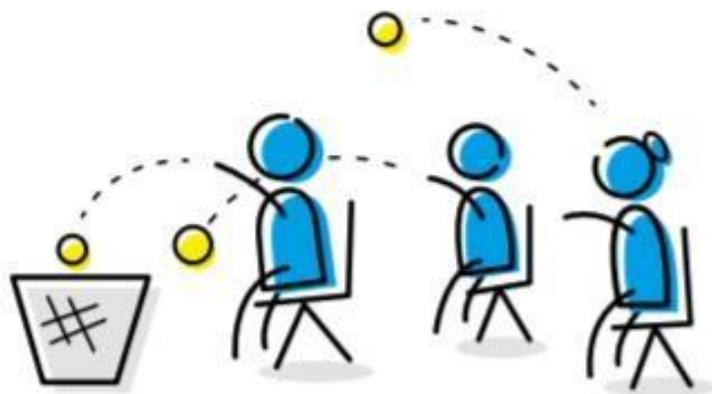
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете 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.

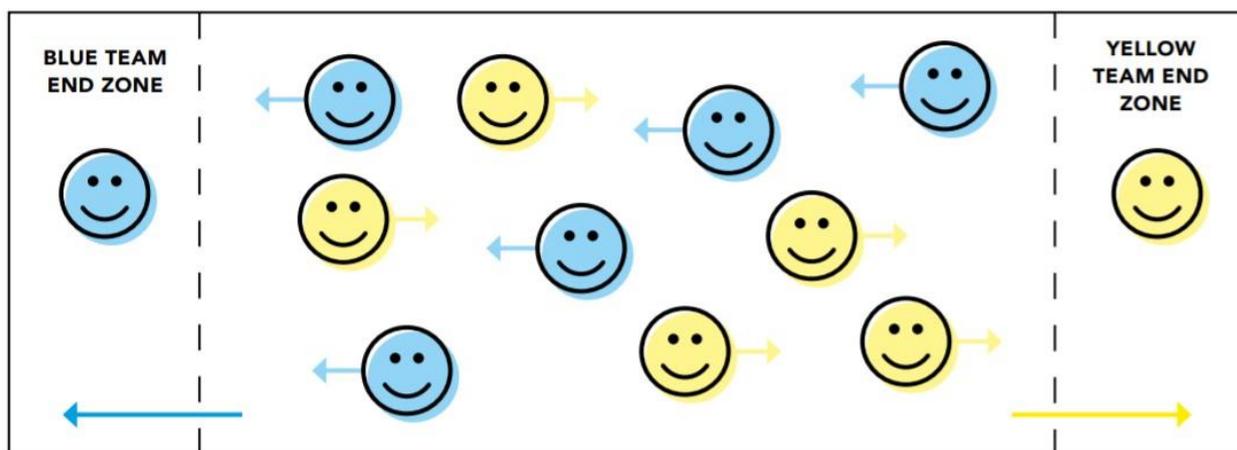
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

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: “ТЕННИС 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 по девизом “Мы за честный спорт!”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ» Целевая аудитория:

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

Цели:

- ознакомление с Запрещенным 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.)

Программа для родителей (1 уровень) Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

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 № А.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;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
- *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.)

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 № А.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.)

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
ЭНП	История возникновения вида спорта и его развитие	Октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Ноябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Декабрь	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	Январь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Февраль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактике вида спорта	Март	Ознакомление с основами изучаемого технического элемента и его использования в игровых условиях.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Октябрь-май	Изучение правил соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	Апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Май	Ознакомление с инвентарем и оборудованием волейбольной площадки. Правила их применения.
УТЭ	Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях	Сентябрь – май	Обучение правилам поведения на учебно-тренировочном занятии, на соревнованиях.
	История возникновения олимпийского движения	Октябрь-ноябрь	Ознакомление с хронологией олимпийского движения. Место волейбола в ОИ современности.
	Режим дня и питание обучающихся	Сентябрь-ноябрь	Правильное питание. Основной рацион питания волейболистов разного возраста.
	Физиологические основы физической культуры	Декабрь	Основы организации движений. Нагрузка в волейболе.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Сентябрь-май	Устанавливается тренером-преподавателем самостоятельно.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Сентябрь-май	Совершенствование тактики игры с учетом особенностей игровой ситуации.
	Психологическая подготовка	Сентябрь-май	Стресс-факторы соревновательной деятельности. Их оптимизация.
	Травматизм в волейболе	Сентябрь-май	Классификация и перечень основных травм волейболистов. Средства и методы их предотвращения.
	История развития спортивной школы и ее выпускники	Март	Историческая справка возникновения и развития спортивной школы.

Приложение 5

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

1. Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с учащимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры и психиатрическое медицинское освидетельствование.

К занятиям по виду спорта волейбол допускаются лица с 8 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя. Учащиеся проходят инструктаж по правилам безопасности на каждом тренировочном занятии при построении и отметки учащихся в журнале учета групповых занятий.

Тренер-преподаватель и учащиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Зал для занятий волейболом, должен быть оснащен приточно-вытяжной вентиляцией. Для занятий волейболом учащиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму одежды.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен немедленно поставить в известность руководителя образовательного учреждения. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать первую помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от

последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

2. Требования безопасности перед началом занятий:

- Проверить санитарно-гигиенические условия в спортивного зала.
- Осмотреть половое покрытие спортивного зала, оно должно ровным, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюкови т.д.).
- Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования.
- Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С⁰, влажность – не более 30-40%;
- Подготовить спортивный инвентарь и оборудование для проведения тренировочного занятия за 15 минут.
- Спортивный зал открывается за 10 минут до начала тренировочных занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Запрещается тренеру-преподавателю оставлять учащихся без присмотра.
- Тренер-преподаватель контролирует организованный приход учащихся в раздевалки и зал для занятий.
- Тренер-преподаватель и обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Ознакомить обучающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.
- За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель.
- Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек и пр.
- Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

3. Требования безопасности во время занятий:

- Занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписания.
- Занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.
- Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.
- Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- Обучающиеся не должны выполнять упражнения без тренера-

преподавателя.

- Обучающиеся должны располагаться в спортивном зале, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

- Во время тренировки по свистку тренера-преподавателя, учащиеся немедленно прекращают игру.

- Для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу.

- Особое внимание на занятиях избранным видом спорта, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения.

- На занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.), а также надетые украшения (серьги; кольца, цепочки и т.д.). Ногти должны быть коротко подстриженными.

- Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно уведомить руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызвать медицинского работника и скорую помощь;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию учащихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

- Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной

ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

5. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход учащихся из зала;
- убрать инвентарь в специально отведенное место;
- отключить электроприборы;
- выключить свет.
- проветрить спортивный зал;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

6. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю:

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально-технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала (зал для игры в волейбол);
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.