Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования

Первомайская детско-юношеская спортивная школа

Адрес: РФ, РД, Каякентский район, с. Первомайское, ул. Пионерская, 58

Тел.: 8-928-548-56-77, ***https://pervomays.dagestanschool.ru/***, ***e-mail:*** mbou_pervomaiskaya_d@e-dag.ru

ПРИНЯТА
на заседании тренерского совета
от «28» 08 2026г.
протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО ПДЮСШ
Р.М.Курбанов
«1» 09 2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

Данная программа разработана на основе

федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Минспорта России от 15.11.2022г., №987 примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022г. №1218

Срок реализации программы:

1.На этапе начальной подготовки: 2-3года
2.На учебно-тренировочном этапе: 2-5лет
3.На этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Составители:
тренер преподаватель Н.М. Магомедова
тренер преподаватель Ш.Ч. Шапиев
тренер-преподаватель А.А. Ковбан
зам.дир.по УСР Раджабова М.К.

2026г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по волейболу с учетом совокупности минимальных требований к

спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 г. № 987 (далее – ФССП).

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

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

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

I. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», (далее – Программа) направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от индивидуальных особенностей обучающихся. Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки в процессе многолетнего учебно-тренировочного процесса – от новичков до Мастеров спорта России. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства обучающихся, преемственность в решении задач и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности. В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочного процесса, системы контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с ФССП на этапах подготовки обучающихся.

Программа предназначена для тренеров, инструкторов-методистов, руководителей и является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий.

В основу дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» положены:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» Приказ от 15 ноября 2022 г. № 987 (зарегистрировано регистрационный № 71474 от 13 декабря 2022 г. Министерством Юстиции Российской Федерации);
- Приказ Минспорта России «Об утверждении примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» от 14 декабря 2022 № 1218;
- Приказ Минспорта России «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 3 августа 2022г № 634;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015г № 999;
- 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».

Выполнение настоящей Программы является важным условием достижения конечной цели многолетней подготовки обучающихся для команд высших разрядов. Реализация программных требований существенным образом зависит от эффективности планирования и действенного контроля. Выполнение программных требований является обязательным условием положительной оценки работы тренеров-преподавателей и деятельности спортивной школы в целом.

В отдельных случаях (наличие материальной базы, конкретным календарем соревнований и др.), педагогический совет учреждения может вносить изменения в содержание текущего (годового) планирования, сохраняя при этом его основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала.

Спортивные дисциплины вида спорта «волейбол» определяются учреждением, реализующим (разрабатывающим) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Табл. 1

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

Характеристика вида спорта

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

Волейбол – один из самых доступных и распространенных видов командной спортивной игры. Эта игра благоприятна для здоровья. Каждый, увлекающийся этой игрой, полной задора и радости движений, не расстается с ней в течение всей своей жизни. Волейбол – это отличное средство приобщения человека к систематическим занятиям физической культуры и спортом, активного отдыха. В последние годы в нашей стране проведен ряд мер, направленных на усовершенствование системы подготовки спортивных резервов высококвалифицированных волейболистов, внесены изменения в организационно- методические формы подготовки спортивных резервов, усовершенствованы учебно-тренировочные и соревновательные режимы, изменены принципы наполняемости учебно-тренировочных групп. В соответствие с этими изменениями были созданы федеральные стандарты спортивной подготовки. Понятие «подготовка волейболистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение волейболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой. Подготовка спортивных резервов тесно связана с работой общеобразовательных школ, средних специальных заведений и других организаций, осуществляющих массовую физкультурно-оздоровительную и спортивную работу.

Спортивные школы организуют работу групп начальной подготовки главным образом на безе общеобразовательной школы, специализированных классов по волейболу, помогают в проведении массовых соревнований в своем районе, оказывают методическую помощь и т.д. Лучших юных волейболистов привлекают к занятиям в спортивных школах, школах-интернатах спортивного профиля. Многолетняя подготовка волейболистов строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе. Начинать заниматься волейболом предпочтительно с 8-ми лет. В этом возрасте уровень развития высшей нервной деятельности позволяет успешно формировать у обучающихся спортивные двигательные навыки. Причем обучение их спортивной технике проходит успешнее, чем новичков более старшего возраста и взрослых. Объясняется это большей пластичностью нервной системы детей. Развитие интеллекта, волевых качеств, способностей к более устойчивому вниманию также дает возможность проводить учебно-тренировочные занятия достаточно эффективно.

Необходимость многолетней подготовки (начиная с детского возраста) обусловлена также тем, что волейбол отличается сложной техникой (несмотря на кажущуюся простоту игры). Эта сложность в первую очередь объясняется следующим – все технические приемы игры выполняются при очень кратковременном прикосновении руками к мячу. К тому же эти приемы должны быть эффективными в быстро меняющихся условиях игры. Понятно поэтому, что высокая степень владения навыками игры может быть достигнута только при длительном планомерном и квалифицированном обучении начиная с детского возраста. Принимая во внимание сложность подготовки волейболистов, совершенствование их возможно только на основе систематического подхода, внедрение которого характерно для спорта на современном этапе его развития.

Спортивная подготовка в учреждении осуществляется в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта, разработанной на основании требований федеральных стандартов спортивной подготовки.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;

работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

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

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

1) этап начальной подготовки: 3года

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-5 лет (Приложение № 1 к ФССП по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022г № 987- Приложение № 1 к Программе).

Этап начальной подготовки – этап ранней спортивной подготовки, целью которого является формирование у обучающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники избранного вида спорта. Содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепления здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – этап спортивной подготовки, целью которого является определить и начать специализацию обучающегося в определенной спортивной дисциплине или амплуа на базе разносторонней подготовки, индивидуализировать учебно-тренировочный процесс, обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях.

В ходе реализации тех или иных федеральных стандартов спортивной подготовки на различных этапах у обучающихся должны развиваться определенные качества.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 г. № 634).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем программы – общее количество учебно-тренировочных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы. Сроки освоения определяются содержанием программы и должны обеспечить возможность достижения планируемых результатов, заявленных в программе; характеризуют продолжительность программы – количество недель, месяцев, лет, необходимых для ее освоения.

Общий годовой объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Приложение № 2 к ФССП по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 987 - Приложение № 2 к Программе)

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

Тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

К формам обучения относятся:

1. Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия – основная форма обучения физическим упражнениям. Они базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и координации индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей, с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Условия и организация проведения учебно-тренировочного занятия.

1. Программное обеспечение: годовое и поурочное планирование, расписание занятий.
2. Кадровое обеспечение: наличие тренера-преподавателя.
3. Материально-техническое обеспечение: наличие спортивного зала, спортивного инвентаря (скакалки, мячи и т.д.)
4. Санитарно-гигиеническое обеспечение: соответствие спортивной формы, спортивных сооружений и снарядов санитарно-гигиеническим требованиям, соблюдение правил занятий на свежем воздухе, в спортзале.
5. Врачебно-физкультурное обеспечение: контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям спортом и соревнованиям.

Все перечисленные стороны содержания учебно-тренировочного занятия тесно взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга.

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

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Классификация учебно-тренировочных занятий по форме организации

Табл.2

Тип	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом обучающихся согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и обучающегося на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	Выполняется обучающимися самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободная	Без строгого плана	Раскрепощение инициативы обучающегося, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Групповые занятия как организационная форма позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Этот тип наиболее часто используются во время тренировочных мероприятий (сборов) и так называемой централизованной подготовки, когда обучающиеся одинакового уровня занимаются вместе. Это преобладающая форма в командных видах и спортивных единоборствах.

Индивидуальные занятия применяются для воплощения как весьма амбициозных и строго запрограммированных планов (как и в упомянутом выше групповом типе), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Их использование больше годится для индивидуальных видов спорта.

Смешанные занятия часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных видах спорта индивидуальная часть учебно-тренировочного занятия, как правило, применяется для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах и единоборствах она, как правило, посвящена кондиционной тренировке, приобретению технических навыков и релаксации.

Классификация учебно-тренировочных занятий по типу задач тренировочного процесса

Табл.3

Тип	Задачи тренировки	Примечания
Кондиционная	Совершенствование двигательных способностей, общей и /или специальной по виду спорта двигательной подготовленности	Этот тип учебно-тренировочного занятия является преобладающим во многих видах спорта; он часто комбинируется с решением технических задач
Техническая	Приобретение новых технических навыков, совершенствование техники движений	Этот тип учебно-тренировочного занятия предназначен для совершенствования движений и требует наличия показателей оценки качества
Тактическая или технико-тактическая	Приобретение новых тактических (или технико-тактических) навыков, совершенствование индивидуальной и/или командной тактики	Физические и интеллектуальные упражнения могут комбинироваться; возможно включение теоретических занятий
Контрольная	Оценка возможностей обучающихся	Могут моделироваться специфические по виду спорта соревновательные условия
Комбинированная	Развитие различных спортивных способностей комбинированным решением различных задач	Два варианта: 1)последовательное включение различных типов учебно-тренировочных занятий; 2)комбинированное решение различных задач в определенных упражнениях

Кондиционные - посвященные развитию общих и специфических по виду спорта двигательных способностей, формируют важную часть учебно-тренировочных программ. Очень часто этот тип учебно-тренировочных занятий включает техническую работу, хотя и не слишком напряженную. В таких занятиях могут использоваться различные организационные формы, такие как групповые или индивидуальные, проводимые тренером-преподавателем или самими обучающимися.

Технические - как правило требуют больше внимания и организационных усилий. Процесс овладения новыми техническими навыками (или совершенствование техники движений) необходимо оценивать в режиме реального времени и немедленно корректировать в последующих попытках. Конечно, такая работа должна тщательно контролироваться тренером-преподавателем.

Тактические или технико-тактические - фокусируются в основном на приобретении новых тактических навыков и совершенствовании индивидуальной и/или групповой тактики. Еще одна функция таких занятий заключается в соединении тактических и технических навыков, что крайне важно для успешной соревновательной деятельности. Частично тактические занятия можно проводить совместно с теоретической и психологической подготовкой.

Контрольные **-** предназначены, главным образом, для оценки уровня развития физических и технических способностей обучающихся.

Комбинированные **-** посвящены развитию нескольких спортивных способностей (физических и технических или физических и технико-тактических) в рамках одного занятия. Так, первая часть занятия может быть посвящена освоению движений, в то время как вторая – кондиционной. Точно так же контрольное занятие может сопровождаться кондиционной. Другой вариант комбинированного занятия объединяет решение различных учебно-тренировочных задач в специфических по виду спорта специальных упражнений. Такой подход предполагает одновременное развитие специфической по виду спорта двигательной способности и совершенствование соответствующего технического навыка.

2.Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – рассматриваются как важная составляющая часть, позволяющая создать наилучшие условия для учебно-тренировочного процесса и закладывающие фундамент успешных выступлений на соревнованиях.

Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более:1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе).

Учебно-тренировочные сборы проводятся учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Участниками учебно-тренировочных мероприятий являются лица проходящие спортивную подготовку, тренеры-преподаватели, медицинские работники, специалисты в области физической культуры и спорта и иные специалисты, участвующие в подготовке обучающихся. При проведении тренировочных мероприятий учреждением утверждается:

- приказ, смета расходов на проведение тренировочных мероприятий (сборов)
- персональный список обучающихся, тренеров-преподавателей и других участников учебно-тренировочного мероприятия. После окончания учебно-тренировочного мероприятия составляется отчет.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям. (Приложение № 3 к ФССП по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 987 - Приложение № 3 к Программе).

3.Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – организованное действие или совокупность действий, направленных на достижение обучающимися спортивных результатов и выявление победителей и призеров соревнований. Проводятся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам, видам программ), признанным в Российской Федерации в строгом соответствии с принятыми правилами соревнований и требованиями Положений Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). В зависимости от уровня соревнований включаются в календарные спортивные планы органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта всех уровней.

Соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические задачи. Во время спортивных соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на учебно-тренировочных занятиях, т. е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности. Соревнования – одна из действенных мер

повышения тренированности обучающегося. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию в целом физкультуры и спорта и позволяют педагогически воздействовать на зрителей.

Спортивные соревнования – яркое, эмоциональное зрелище. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие соучастия в них зрителя, которого привлекает высокий уровень развития двигательных качеств, смелые и решительные действия обучающихся, их высокие достижения.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности.

Функции соревнований в многолетней подготовке значительны и многообразны. Соревнования решают разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Выделяют:

- контрольные соревнования;
- отборочные соревнования;
- основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающихся. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых обучающимся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях обучающиеся должны проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Календарь соревнований создается заранее до начала учебно-тренировочного года. Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. На начальных этапах многолетней подготовки планируют контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. По мере роста квалификации обучающихся, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования.

Цель и поставленные задачи участия обучающихся в соревнованиях должны соответствовать уровню их подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла, должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей обучающихся к моменту главных соревнований.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных

и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований. (Приложение № 4 к ФССП по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 987 - Приложение № 1 к Программе).

Иные виды, формы обучения:

1. Индивидуальный план: годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку по программе на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности конкретного обучающегося.
2. Самоподготовка: является одной из важнейших моментов в учебно-воспитательном процессе. Подразумевает самостоятельные занятия по заданию тренера-преподавателя.
3. Дистанционное обучение – это форма передачи и получения знаний на расстоянии. Обучающиеся и тренер-преподаватель могут находиться где угодно и взаимодействовать через смартфон и ПК. Методы: демонстрация, иллюстрация, объяснение, рассказ, беседа, упражнение, повторение и т.д.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «волейбол» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практики и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебно-тренировочном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в учреждении, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным

планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

а) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку.

б) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным из астрономического часа (60 минут).

в) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участия в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия;

г) составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

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 дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

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

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (Приложение № 2 и № 5 к ФССП по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 987 – Приложение № 2 и № 5 к Программе; Приложение № 1 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» Приказ Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1218 - Приложение № 6 к Программе).

Стремление к высоким результатам практически во всех видах спорта требует от обучающихся предельного проявления психической, тактической, технической и физической подготовленности.

Физическая подготовка

Исследования в теории спорта показывают, что общая разносторонняя подготовка, развивая физические качества обучающихся, положительно влияет на прирост их спортивного результата. Однако с повышением роста спортивного мастерства ее удельный вес в достижении спортивных показателей постепенно уменьшается.

Контроль за уровнем физической подготовленности осуществляется с помощью тестов и соответствующих измерений.

Специальная физическая подготовка

Другой частью физической подготовки является специальная физическая подготовка, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в волейбол, лучшее и более быстрое овладение техническими приемами. Специальная физическая подготовка способствует развитию специфических качеств обучающихся, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий.

Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (также без мяча и с мячом). Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, так как на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки.

Техническая подготовка

Технику игры составляют приемы и их разновидности. Арсенал и разновидности техники отражают техническое мастерство обучающегося.

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения обучающимся системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Тактическая подготовка

Тактика игры - это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях.

Тактическая подготовка должна быть, органически связана с физической, технической волевой и теоретической подготовкой.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки обучающихся - от групп начальной подготовки спортивных школах и вплоть до команд высших разрядов.

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что обучающийся порой не понимает сути выполняемого на учебно-тренировочных занятиях. Не понимание порождает пассивность, отсутствие активности и творческого участия обучающихся в учебно-тренировочном процессе, что в значительной мере снижает эффективность подготовки.

Распределение теоретических знании и их тесная связь с практическими, вызывает у обучающихся интерес к занятиям и поможет им лучше усвоить теоретические и практические основы игры.

Важно вооружить обучающихся знаниями, умениями, навыком и научить оперативно использовать их, воплощать в практические действия определенные свои выводы и решения, а с другой осмысливать и анализировать свои действия на учебно-тренировочных занятиях и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка волейболиста зависит от других ее форм: (физической, технической, тактической). Психологическая подготовка обучающихся определяется характером игровых действий и особенностями соревнований.

Упражнения, связанные с психологической подготовкой обучающихся, должны занять одно из главных мест в учебно-тренировочном процессе.

Интегральная подготовка

Интегральный – неразрывно связанный, цельный.

Задачи интегральной подготовки: осуществление связи между видами подготовки – физической и технической; технической и тактической; морально-волевой с теоретической; волевой и физической с технико-тактической; теоретической и технико-тактической с физической. Достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовки в игровых действиях.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного учреждения. Сущность воспитательной работы в спортивной школе состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Цель государственно-патриотического воспитания: формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство).

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижением российского спорта.

Нравственное воспитание: направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека.

Спортивно-эстетическое и правовое воспитание.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в учебно-тренировочных занятиях осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение обучающегося ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение обучающимися социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы, основывается на творческом использовании общих *принципов воспитания:*

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающегося;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все и есть воспитательная работа. Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. Воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания делятся на группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Формирование нравственного сознания связано с методами словесного воздействия на личность (беседы). Но при всем значении словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности обучающегося. Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы. Тренер-преподаватель должен помочь обучающимся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой. В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта обучающегося со своим тренером-преподавателем.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в (Приложение № 2 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» Приказ Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1218 - Приложение № 7 к Программе).

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

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 реализовать 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 обучающихся, 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 соответствующему 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 учреждениях, 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. Обучающиеся 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 маркетов в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на восприятие или преследование информации уполномоченными органами.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися 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 «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала обучающихся, на постоянной основе, необходимо реализовать образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющей спортивную подготовку.

Определение 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 Всемирным антидопинговым 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.

Запрещается 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, работающее со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен – любое Лицо, занимающийся 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.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год:

- с учетом учебно-тренировочного плана;
- учебно-тренировочного графика;
- примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1218 - Приложение № 8 к Программе).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей, в том числе, научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми

(должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Учреждением).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочный этап (1-ый год)

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

Учебно-тренировочный этап (2-й год)

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

Учебно-тренировочный (3-й год)

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

Учебно-тренировочный (4-й год)

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
2. Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе.
3. Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

Учебно-тренировочный (5-й год)

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятий по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
4. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и

реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических, и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Этап Начальной подготовки (НП) – проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания и отдыха.

Учебно-тренировочный этап (УТ) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Используются гигиенические средства восстановления.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления

Центральное место в проблеме восстановления отводится педагогическим средствам, предполагающим управление работоспособностью обучающихся и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности. Возможности педагогических средств восстановления исключительно многообразны. При построении учебно-тренировочных занятий заслуживает внимания организация вводно-подготовительной и заключительной частей. Рациональное построение первой части занятия, способствуя эффективному врабатыванию, помогает достичь высокой работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки острого утомления. Правильный подбор упражнений и методов их использования в основной части обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального состояния обучающихся, эффективное протекание процессов восстановления при выполнении учебно-тренировочных программ. Этому же содействуют оптимальное сочетание групповой и индивидуальной форм работы, использование средств активного отдыха. Учебно-тренировочные занятия с малыми и средними нагрузками являются действенным фактором управления процессами восстановления после учебно-тренировочных занятий с большими нагрузками. Однако интенсификация процессов восстановления после учебно-тренировочных занятий с большими нагрузками наблюдается лишь в том случае, если в дополнительных занятиях применяется работа принципиально иной направленности, при выполнении которой работоспособность определяется преимущественным функционированием других систем и механизмов. Не следует забывать и об условиях, способствующих эффективному протеканию восстановительных процессов - создании благоприятного психологического микроклимата.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов учебно-тренировочного занятия;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном

занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления в последние годы получили широкое распространение. С их помощью удается быстро снизить нервно-психическую напряженность, устранить состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию, сформировать четкую установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ, довести до границ индивидуальной нормы напряжение функциональных систем, участвующих в работе. К важнейшим из них относятся: аутогенная тренировка и ее модификация - психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, видео психологическое воздействие. Значительное влияние на психическое состояние обучающихся оказывают условия тренировки и соревнований, организация быта и досуга. Благоприятный психологический микроклимат в группе, хорошие отношения с тренером-преподавателем, комфортабельные условия для занятий и отдыха, интересный досуг, отсутствие отрицательных эмоций создают вокруг обучающихся психологическую атмосферу, в которой восстановительные реакции протекают более продуктивно. Одним из важных направлений использования психологических средств восстановления и управления работоспособностью является рациональное использование положительных стрессов, в первую очередь, правильно спланированных тренировочных и соревновательных нагрузок, и ограждение обучающихся от отрицательных стрессов. Для, того чтобы правильно регулировать воздействие стрессов на организм обучающегося, необходимо, прежде всего, определить источники стрессов и симптомы индивидуальных реакций на стресс. Источники стрессов могут носить как общий характер - уровень жизни, питание, учеба и работа, отношения в семье и с друзьями, климат, погода, сон, состояние здоровья и др., так и специальный, связанный с тренировочной и соревновательной деятельностью - работоспособность в учебно-тренировочном занятии и соревнованиях, утомляемость и восстановление, состояние техники и эффективность тактики, потребность в отдыхе, интерес к занятиям и активность, психологическая устойчивость, болезненные ощущения в мышцах и внутренних органах и др. Следует учитывать, что эффективность психологических процедур повышается при комплексном их применении. Комплекс воздействий с применением методов рассудочной терапии, внушенного сна, эмоционально-волевой и психорегулирующей тренировки оказывает выраженное восстанавливающее влияние после напряженной тренировочной и соревновательной работы.

Психологические средства восстановления:
- создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства

Медико-биологические средства могут способствовать ускорению адаптационных процессов организма к нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям. В группе медико-биологических средств следует различать:
- гигиенические средства;
- физические средства;
- питание;
- фармакологические средства.

При планировании процесса подготовки и участия в соревнованиях должны быть учтены важнейшие гигиенические факторы, способные оказать как положительное, так и отрицательное влияние на работоспособность обучающихся и протекание у них восстановительных процессов после тренировочных и соревновательных нагрузок. Следует обеспечить соответствие продолжительности и организационных форм проведения учебно-тренировочных занятий, спортивной одежды, содержания разминки, применяемых тренировочных средств и т. д., климатическим, географическим и погодным условиям, состоянию спортивных сооружений. Не менее важно соблюдать рациональный и стабильный распорядок дня - сочетание учебно-тренировочных занятий и соревнований с отдыхом, режимом питания, работой и учебой. Большое значение для эффективного восстановления имеет полноценный сон. Нарушения сна (медленное засыпание, беспокойный сон, бессонница) способны значительно снизить работоспособность обучающегося, замедлить протекание восстановительных процессов после учебно-тренировочных занятий. Для профилактики нарушений сна, что особенно актуально в период напряженной подготовки и соревнований, необходимо строго следить за распорядком дня, обращая особое внимание на постоянное время подъема и отхода ко сну, состав пищевых продуктов, принимаемых во время ужина. Перед сном целесообразны прогулки, успокаивающие водные процедуры, прослушивание успокаивающей музыки, психорегулирующие воздействия и др. Состояние мест учебно- тренировочных занятий и соревнований также существенно влияет на работоспособность обучающихся и протекание у них восстановительных процессов.

Физические средства

Массаж - одно из средств восстановления. Различные виды массажа являются наиболее широко применяемыми и популярными средствами восстановления из комплекса физических средств. В зависимости от вида и методики использования, массаж может оказывать местное или общее воздействие, стимулировать течение обменных процессов, активизировать деятельность систем кровообращения и дыхания, оказывать стимулирующее или успокаивающее действие на нервную систему.

Спортивный массаж - совокупность массажных манипуляций и приёмов которые способствуют физическому совершенствованию спортсменов, снимают утомление, повышают спортивную работоспособность, используют для лечения спортивных травм. Формы спортивного массажа:

- ручной (общий, местный, самомассаж);
- аппаратный (вибрационный, пневматический, гидромассаж, ультразвуковой).

Виды спортивного массажа:

- предварительный (в предстартовых состояниях, разминочный, разогревающий);
- тренировочный;
- восстановительный;
- реабилитационный;
- профилактический.

Основные задачи массажа:

- восстановление двигательной работоспособности;
- снятие утомления;
- подготовка к последующей физической нагрузке.

Восстановительный массаж. Применяют после физической нагрузки с целью скорейшего восстановления обучающихся.

Задачи восстановительного массажа:

- улучшить крово-лимфообращение органов и тканей;
- инактивация продуктов обмена;
- нормализовать функции нервно-мышечного аппарата;
- профилактика травм;
- улучшить эмоциональный статус.

Электропроцедуры, оказывая специфическое влияние на организм обучающихся, могут явиться существенным фактором стимуляции восстановительных реакций после конкретной мышечной деятельности, а также привести к избирательной активизации деятельности

функциональных систем перед тренировочными или соревновательными упражнениями. Например, методы, основанные на использовании токов высокой частоты (дарсонвализация, диатермия, индуктотермия и др.), способствуют снижению возбуждения центральной нервной системы, активизируют кровоснабжение подверженных воздействию тканей.

Аэроионизация - вдыхание воздуха с повышенным количеством аэроионов отрицательной полярности - улучшает функциональное состояние центральной нервной системы, интенсифицирует тканевое дыхание, обмен веществ, улучшает физико-химические свойства крови, оказывает антигипоксическое действие и др. Воздействие отдельных процедур (электрофорез - введение постоянным током в организм человека через кожу лекарственных веществ), благодаря многообразию вводимых фармакологических препаратов, может оказывать самое различное по направленности действие, стимулируя восстановительные реакции.

В группе гидропроцедур наибольшую эффективность в качестве средств восстановления имеют составные ванны (газовые, с морской солью, хлоридно-натриевые, сероводородные и т. д.). Применение различных ванн оказывает как общее (стимуляция кровоснабжения тканей, удаление из них продуктов промежуточного обмена и др.), так и специфическое воздействие. Углекислые ванны стимулируют деятельность центральной нервной системы, повышают ее возбудимость, активизируют тканевой обмен. Кислородные и жемчужные ванны успокаивающе действуют на нервную систему, способствуют устранению нервного возбуждения. Хлоридно-натриевые применяются при чрезмерном локальном утомлении мышц, боли в суставах и мышцах, после занятий на силовых тренажерах. Воздействие инфракрасных лучей основано на тепловом эффекте. Проникая на значительную глубину, они прогревают глубоко расположенные ткани, стимулируя процессы кровообращения, улучшая питание тканей и ускоряя устранение продуктов распада. Эффективность ультрафиолетовых лучей обусловлена в основном химическим действием. Умеренное ультрафиолетовое облучение благотворно влияет на деятельность систем кровообращения и дыхания, способствует утилизации тканями кислорода, активизирует ферменты, создавая тем самым благоприятный фон для протекания восстановительных процессов. Вдыхание газовых смесей (гипероксия) с повышенным содержанием кислорода также может оказать положительное влияние на восстановительные процессы. Быстрее происходит устранение из организма продуктов промежуточного обмена, активнее восстанавливается деятельность систем кровообращения и дыхания.

Фармакологическое обеспечение восстановительных процессов.

Современная фармакологическая промышленность выпускает множество разнообразных препаратов, эффективность которых в клинической практике вполне доказана. Однако их использование обучающихся требует очень обоснованной индивидуализации. Вещества, потребляемые обучающимися в составе пищевых продуктов и дополнительно в виде различных препаратов, могут быть условно разделены на несколько относительно самостоятельных групп:

- вещества, способствующие восстановлению запасов энергии, повышающие устойчивость организма к условиям стресса (глюкоза, фосфорсодержащие препараты, аминокислоты и др.);
- препараты пластического действия, обеспечивающие процесс регенерации изнашиваемых в процессе тренировочной и соревновательной деятельности структур;
- вещества, стимулирующие функцию кроветворения (препараты железа);
- витамины и минеральные вещества;
- адаптогены растительного происхождения (настойки женьшеня и подобных ему препаратов);
- адаптогены животного происхождения (препараты мозговой ткани крупного рогатого скота, неокостенелых рогов пятнистого оленя, марала или изюбра, перга и др.);
- согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты - различные мази и крема, применение которых (обычно в комплексе с массажем) способствует разогреванию мышц и связок, профилактике травм, интенсификации восстановительных реакций, процессов врабатывания, обменных процессов в мышцах. Важно учитывать ежедневное потребление калорий спортсменом, сколько полезных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов) из этой пищи поступает в организм, насколько полезно то, что ест спортсмен. Рассматривая питание как восстановительный по своей сущности процесс, надо обращать внимание на целесообразное распределение пищевой нагрузки в течение дня, ее взаимосвязь с тренировочными и

соревновательными нагрузками. Особое внимание должно быть обращено на необходимое количество витаминов и минеральных веществ. Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки, особенно связанные с большими объемами работы аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера, требуют потребления обучающимися витаминов и минеральных веществ дополнительно к тем, которые они потребляют с пищей. Увеличение потребности организма в витаминах и минеральных веществах практически пропорционально их метаболической активности. Это зависит от той роли, которую они играют в важнейших процессах, связанных с обеспечением эффективной мышечной деятельности. Роль основных витаминов для стимуляции адаптационных реакций в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Роль витаминов:

- Тиамин (B1) Регуляция функций нервной системы, кровообращения и пищеварения, стимуляция обменных процессов - клеточного дыхания, обмена молочной и пировиноградной кислоты, ресинтеза АТФ (мясо, субпродукты, зерно крупяных злаков (овес, гречиха), бобовые, орехи, яичные желтки);
- Рибофлавин (B2) Участие в окислении углеводов, усвоении и синтезе белков и жиров, регуляция возбудимости нервной системы, клеточного дыхания, энергетического обмена (дрожжи, субпродукты, яичный желток, молоко, творог, сыр, белые грибы, зеленый горошек, печень, мясо, рыба, фасоль, хлеб грубого помола);
- Никотиновая кислота (PP) Регуляция клеточного дыхания и энергетического обмена, снижение содержания глюкозы в крови, увеличение запасов гликогена в печени, участие в обмене пировиноградной кислоты, усиление процессов торможения в коре большого мозга (дрожжи, бобовые, гречневая и перловая крупы, рис, мясо и субпродукты, рыба, творог, орехи, картофель, хлеб, горох);
- Пиридоксин (B6) Выделение энергии из углеводов, стимуляция функции кроветворных органов, участие в синтезе сложных белков (мясо, овощи, цельное зерно, грибы, печень, почки, яичный желток, сыр, гречиха, пшено, бобовые, картофель, перец, дрожжи);
- Фолиевая кислота (B9) Обеспечение процессов кровотворения, участие в синтезе белка, обмене нуклеиновых кислот, использование организмом глютаминовой кислоты (дрожжи, зеленый лук, салат, капуста, петрушка, бобовые, картофель, субпродукты, яичный желток, сыр, масло, печень, творог) -Цианокобаламин (B12) Поддержание и стимуляция кроветворения, регуляция синтеза белка (стимуляция выделения энергии из углеводов) (рыба, творог, дрожжи, кисломолочные продукты, мясо, печень, почки, сердце);
- Пангамовая кислота (B15) Активизация утилизации кислорода, повышение устойчивости к гипоксии, снижение мышечной утомляемости, сохранение высокого уровня креатинфосфата, экономизация расходования гликогена (злаковые, семена плодов, семена растений, печень, сердце, дрожжи);
- Биофлавоноиды (P) Интенсификация окислительно-восстановительных реакций в мышечной ткани, стимуляция тканевого дыхания, повышение устойчивости к гипоксии, регуляция синтеза белков (цитрусовые, красный перец, черная смородина, шиповник, зеленый чай, гречиха, вишня, растения желто-оранжевого цвета);
- Аскорбиновая кислота (C) Стимуляция углеводного обмена и окислительно- восстановительных процессов, уменьшение проницаемости капилляров, стимуляция эритропоэза (цитрусовые, томаты, салат, зеленый перец, шиповник, черная смородина, квашеная капуста);
- Ретинол (A) Ускорение окислительно - восстановительных процессов, повышение содержания гликогена в печени, скелетных мышцах и миокарде (печень рыб, яичный желток, сливочное масло, молоко, сметана, маргарин, сыр, зеленые овощи, абрикосы);
- Токоферолы Стимуляция тканевого дыхания, повышение устойчивости к гипоксии, повышение содержания гликогена в печени и мышцах, стимуляция мышечных сокращений Неочищенные растительные масла (соевое, кукурузное, подсолнечное), шиповник, фрукты, овощи, семена злаков, яблоки, яйца). Поэтому должно быть обеспечено увеличение приема витаминов и минеральных веществ в соответствии со спецификой конкретной дисциплины и характером тренировочных нагрузок.

Роль основных минеральных веществ для тренировочной и соревновательной нагрузок.

Минеральные вещества:

- Натрий Регуляция кислотно - основного состояния, поддержание оптимальной возбудимости нервной и мышечной тканей (рыба (морская), колбаса, сыр, хлеб);
- Калий Регуляция внутриклеточного осмотического давления, утилизация гликогена, повышение тонуса мышц (рыба, мясо, молоко, овощи, фрукты, порошок какао);
- Кальций Сокращение мышц (молочные продукты, зеленые овощи, сухие бобы);
- Магний Сокращение мышц, метаболизм глюкозы в мышечных клетках (хлеб из муки грубого помола, крупы, зеленые овощи);
- Фосфор Образование АТФ, выделение кислорода из эритроцитов (молоко, творог, сыр, мясо, субпродукты, рыба, крупы, яйца, грецкие орехи);
- Железо Транспорт кислорода эритроцитами, использование кислорода мышечными клетками (яйца, тощее мясо, зерновые, зеленые овощи). Повышению устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды, стимуляции энергетического обмена, повышению и восстановлению работоспособности также способствует применение стимуляторов растительного происхождения из семейства аралиевых (женьшень). Близкими к женьшеню по фармакологическим свойствам оказались препараты аралии, элеутерококка, лимонника, золотого корня и др. Преимуществом лекарственных веществ растительного происхождения является большая широта воздействия и очень незначительная токсичность. Стимулирование работоспособности и восстановительных реакций с помощью растительных препаратов происходит за счет более экономного расходования энергетических ресурсов организма, усиления окислительных процессов, более раннего включения аэробных реакций, интенсификации процессов образования эритроцитов и транспорта кислорода, стимуляции гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы, усиления процессов синтеза, анаболизма, своеобразного обновления организма. Стимуляторы этого типа в большей мере способствуют активизации восстановительных реакций после нагрузок, чем повышению физической работоспособности, ограничиваемой развитием утомления. Использование лекарственных растений в спорте не ограничивается группой адаптогенов женьшене подобного действия. Рекомендуются и находят применения в практике множество других лекарственных растений.

К ним относятся растения:

Кофеиноподобного типа действия, стимулирующие нервную систему: (чай, кофе, какао и др.).

Гормонального типа действия, содержащие фитогормоны или стимулирующие функции эндокринных желез - солодка голая и уральская, клевер красный и ползучий, боярышник пятнистый, рябина обыкновенная, хмель обыкновенный, цветочная пыльца и др.

Кардиотонического и респираторного типа действия - майник двулистный, рододендрон Адамса, сабельник болотный и др.

Метаболического типа действия, влияющие на тканевой обмен - алоэ, шиповник, облепиха, черная смородина, крапива и др.

Седативного действия, восстанавливающие работоспособность путем улучшения сна - синюха лазурная, пустырник пятилопастный, валериана лекарственная и др. Подбор адекватных фармакологических схем следует осуществлять в подготовительный период первого тренировочного макроцикла годичной подготовки спортсменов с тщательным учетом их влияния на функциональное состояние и подготовленность спортсменов. Из множества выпускаемых сегодня витаминных комплексов наиболее подходящее сочетание водорастворимых и жирорастворимых витаминов содержат препараты Супрадин и Юникап, Витрум. охватывают все основные функциональные системы организма спортсмена. Средства избирательного воздействия предполагают преимущественное влияние на отдельные функциональные системы или их звенья.

Средства общетонизирующего воздействия - это мероприятия, не оказывающие глубокого влияния на организм спортсмена (ультрафиолетовое облучение, некоторые электропроцедуры, аэроионизация). Наибольшее значение для тренировочной работы имеет группа средств избирательного воздействия. Использование их в условиях разнообразного сочетания тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности и величины в микроциклах позволяет управлять уровнем работоспособности спортсменов от тренировки к

тренировки. Оптимальной формой использования всех восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в единой комплексной процедуре. Такой подход увеличивает эффективность общего воздействия нескольких средств за счет взаимного усиления их специфически направленных влияний.

Восстановление – это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Успешное решение задач в процессе подготовки спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Табл. 4

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма: Рациональное сочетание общих и специальных средств; Оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро-, и мезоциклов; Широкое использование переключений деятельности обучающегося; Введение восстановительных микроциклов; Использование учебно-тренировочного занятия в среднегорье и высокогорье; Рациональное построение общего режима жизни; Правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия – создание эмоционального фона тренировки; Индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий; Использование активного отдыха и расслабления.	*Группа глобального воздействия* Суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэронизация, ванны *Группа общетонизирующего воздействия* Ультрафиолетовое облучение, некоторые электропроцедуры, аэронизация воздуха, местный массаж Средства оказывающие тонизирующее влияние на организм жемчужная, хвойная, хлоридно-натриевая ванны, восстановительный массаж Средства, обладающие преимущественно успокаивающем действием вибрационная ванна, контрастный душ, предварительный массаж Средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние *Группа избирательного воздействия* Теплая или горячая ванны (эвкалиптовая, хвойная, морская, кислородная, углекислая), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовая), теплый душ, массаж (тонизирующее растирание), аэронизация, фармакологические препараты (кроме запрещенных) и витамины	*Психорегуляторные* Аутогенная тренировка Психорегулирующая тренировка Мышечная релаксация Внушения в состоянии бодорствования Внушенный сон-отдых Гипнотическое внушение Музыка и светомузыка *Психогигиенические* Психологический микроклимат в группе Взаимоотношения с тренером Хорошие отношения в семье, с друзьями и с окружающими Положительная эмоциональная насыщенность занятия Интересный и разнообразный досуг Комфортные условия для занятий и отдыха Достаточная материальная обеспеченность

Использование различных методов восстановления

Табл. 5

Методы восстановления	Во время учебно-тренировочного занятия	После учебно-тренировочного занятия	В течение дня	В микроцикле
Педагогические методы восстановления	Интервал отдыха Подбор упражнений на восстановление Вариативность средств	Время отдыха Между занятиями Сон Ланшафтотерапия (прогулки по местности) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, в речке	Время отдыха между занятиями Сон Ланшафтотерапия (прогулки по местности) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, в реке Культурные мероприятия (посещение кино, театра, музея, выставки и т.д.)	Чередование нагрузки и отдыха Учет индивидуальных потребностей Купание в ванне с морской водой, в озере, в речке Культурные мероприятия (посещение кино, театра, музея, выставки и т.д.)
Медико-биологические методы восстановления 1.Физиотерапевтические процедуры	Вибромассаж Тонизирующий массаж Восстановительный массаж Самомассаж Электростимуляция Биомеханическая стимуляция мышц	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны-хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны-хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое Облучение Массаж с растирками, согревающими мазями Физиотерапевти-ческие процедуры по назначению врача
2.Питание	Специальные напитки Специальное питание Отвар содержащий белки (бульоны)	Углеводное насыщение (укол, капельница) Углеводное питание и напитки	Питание соразмерно нагрузке Кислородный коктейль с прополисом Белковое питание	Медикаментозные средства Прием витаминов по индивидуальной схеме
3.Психологические методы	Психомоторная тренировка Психологичекие	Аутотренинг	Аутотренинг	Сеансы психотерапии

восстановления	беседы Использование психологических приемов во время соревнований			

II. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

Система контроля и зачетные требования программы включают в себя конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «волейбол».

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Табл.6

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+						
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание. Следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут 8-10 и в 15-16 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов – возраст 11-13 и 16-17 лет; для развития креатинфосфатного энергетического механизма – возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Если говорить о последовательности воспитания нескольких физических качеств на одном учебно-тренировочном занятии, то рекомендуется следующая последовательность:

а) при постановке задач направленных на развитие силы, быстроты и выносливости, в начале необходимо развивать быстроту, затем силу и только в конце выносливость. А при воспитании силы её рекомендуется сочетать с воспитанием гибкости.

б) при воспитании координационных способностей, гибкости и выносливости, рекомендуется следующая последовательность – координация – выносливость – гибкость.

в) при воспитании выносливости, скоростно-силовых способностей и совершенствовании техники, то приемлема последовательность – скоростно-силовые способности – выносливость – совершенствование техники.

Причём следует учесть, что категорически не рекомендуется сочетать скоростно-силовые упражнения с упражнениями на растягивания, так как излишне растянутые мышцы при резкой взрывной работе будут способствовать получению травм.

Подбор средств и объём каждого учебно-тренировочного занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся учебно-тренировочные занятия.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие

требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;
отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

Этапы спортивного отбора

Табл.7

№ п/п	Содержание этапа
1	Первый этап связан с начальным обучением. Его цель – комплектование групп начальной подготовки. Первый этап отбора осуществляется на этапе начальной подготовки.
2	Второй этап отбора является основным. Его цель – формирование учебно-тренировочных групп спортивных школ из числа обучающихся, успешно прошедших этап начальной подготовки. Учитываются состояние здоровья, выполнение контрольно-переводных нормативов по физической подготовленности, темпы роста физических качеств.
3	Третий этап отбора связан с комплектованием групп спортивного совершенствования. Основной задачей этапа отбора является выделение наиболее перспективных обучающихся.
4	Четвертый этап отбора имеет цель выделение контингента, у которого можно прогнозировать рост спортивных результатов на уровне международных достижений. Этот этап отбора связан с комплектованием сборных юношеских, юниорских и молодежных команд страны.

5	Пятый этап отбора связан с комплектованием сборной команды страны. В целях отбора молодых обучающихся проводится учебно-просмотровый сбор с обязательным тестированием всех его участников.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный подход и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся.
«Положение о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГБУ ДО СШОР «Экран» (см. локальный акт Учреждения).

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

Для организации контроля над уровнем общей и специальной физической подготовки наиболее целесообразным является метод организации тестирования по ОФП и СФП. При проведении важно создать соревновательную обстановку, чтобы обучающиеся могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня ОФП и СФП.

Тестирование осуществляется один раз в год. Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности обучающихся при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступными для всех обучающихся одного возраста.
2. Контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам.
3. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.
4. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний: а) гибкость; б) оценка скоростно-силовых качеств; в) координация; г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость; д) сила; е) выносливость.
5. Тренер, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы с обучающимся и его самостоятельной подготовкой.

Контрольные упражнения

1. Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. Бег 30м: 5х6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу волейболист бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 утяжеленных (1 кг) мячей. Мячи № 1-6 находятся на боковых линиях на расстоянии 3, 6 и 9 метров от лицевой линии, мяч № 7 на середине лицевой линии. Волейболист располагается за лицевой линией рядом с мячом № 7. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно(№ 1,

2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча на лицевой линии (№ 7). Время фиксируется секундомером.

4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со
взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног без напрыгивания. Носки стоп находятся вплотную перед контрольной линией. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. Метание утяжеленного мяча массой I кг из-за головы двумя руками.

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах вверх назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

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

Итоговая аттестация проводится Учреждением один раз в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. (Приложения №№ 6-9 к ФССП по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 987 - Приложение № 9-12 к Программе).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий учебно-тренировочный год допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы.

III. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

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.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;
II. Пояснительная записка;
III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;
IV. Система контроля и зачетные требования;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Учреждения):
1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;
1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
II. Пояснительная записка:
2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса:
3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
3.2. Учебно-тренировочный план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
3.3. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
IV. Система контроля и зачетные требования:
4.1. Контрольно-переводные нормативы;
4.2. Промежуточное тестирование.
V. Учебно-тематический план (Приложение № 4 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» Приказ Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1218 - Приложение № 13 к Программе).
VI. План воспитательной работы.
VII. План антидопинговых мероприятий.

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ с 8-ми летнего возраста, сдавшие контрольные нормативы для зачисления, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основная задача этапа: базовая подготовка в волейболе для дальнейшей специализации.
Частные задачи этапа: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; обучение основам техники двигательных действий в волейболе, всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья.

Средства: физической подготовки – подвижные игры, общеразвивающие и специальные упражнения, в том числе с небольшими и средними отягощениями; технической подготовки – специальные упражнения для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая волейбол; теоретической подготовки – анализ соревнований и кино – и видеоматериалов, встречи и известными спортсменами, рассказы и беседы, специальная литература.

Методы: игровой, переменный, круговая тренировка и другие, соответствующие возрастно-половым возможностям организма обучающихся. Систематический педагогический и врачебный контроль.

1. Теоретическая подготовка
2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Спортивные и подвижные игры.

2.2 Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

3. Техническая подготовка.

3.1. Техника нападения: сочетание стоек и перемещений. Действия с мячом.

3.2. Техника защиты: действия без мяча. Стойки и перемещения. Действия с мячом.

4. Тактическая подготовка: тактика нападения, индивидуальные действия, действия без мяча.
5. Учебные игры.

Количество часов в неделю: 4,5-6 (до года); 6-8 (свыше года)
Количество тренировок в неделю: 3-4
Суммарный объем составляет: 234-312 часов (до года); 312-416 часов (свыше года)

На этапе НП-1; НП-2 обучающиеся принимают участие в соревнованиях «Весенние ласточки»; группы НП-3 в Первенстве Санкт-Петербурга по волейболу.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке. Зачисляются обучающиеся достигшие 11 летнего возраста.

Основная задача этапа: специализация в волейболе.

Частные задачи этапа: формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующих специфики волейбола; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

Средства: физической подготовки – специальные упражнения с использованием различных отягощений и тренажерных устройств, общеразвивающие упражнения; технической подготовки – специальные упражнения, соответствующие специфике волейбола; теоретической и тактической подготовки – анализ соревновательной деятельности, кино – и видеоматериалов, специальная литература.

Методы: равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговой и другие, соответствующие возрастно-половым возможностям организма обучающихся.

Систематический педагогический и врачебный контроль.

1. Теоретическая подготовка
2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Спортивные и подвижные игры.

2.2 Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

3. Техническая подготовка.

3.1. Техника нападения: сочетание стоек и перемещений. Действия с мячом.

3.2. Техника защиты: действия без мяча. Стойки и перемещения. Действия с мячом.

4. Тактическая подготовка: тактика нападения, индивидуальные действия, действия без мяча.
5. Учебные игры.
6. Контрольные игры при подготовке к соревнованиям (выезды на турниры).

Количество часов в неделю: 10-12 (до трех лет); 12-18 (свыше трех лет)

Количество тренировок в неделю: 4-6

Суммарный объем составляет: 520-624 часов (до трех лет); 624-936 часов (свыше трех лет)

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся принимают участие в Первенстве Республики Дагестан по волейболу среди своих возрастов.

V. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» учитываются учреждениями, 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».

VII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

7.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 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 учреждениях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- 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.

7.2. Кадровые условия реализации Программы

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

7.3. Сетевая форма реализации Программы

В соответствии со статьей 15 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» реализация Программы может осуществляться с использованием сетевой формы взаимодействия.

Сетевая форма реализации Программы обеспечивает возможность освоения обучающимся Программы с использованием ресурсов нескольких учреждений, осуществляющих образовательную деятельность, в том числе иностранных, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

7.4. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н

(зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

VIII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] – М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.
3. 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.
4. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.
6. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.
7. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.
8. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.: ФиС, 1978.
9. 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.
13. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями
М.Спорт Академ Пресс, 2003.
14. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. – Киев: Выща школа, 1984.
15. 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.
16. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых
занятиях физической культурой. –М.: ФиС, 1986.
17. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей
18. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф.
19. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. –М.: ФиС, 1981.