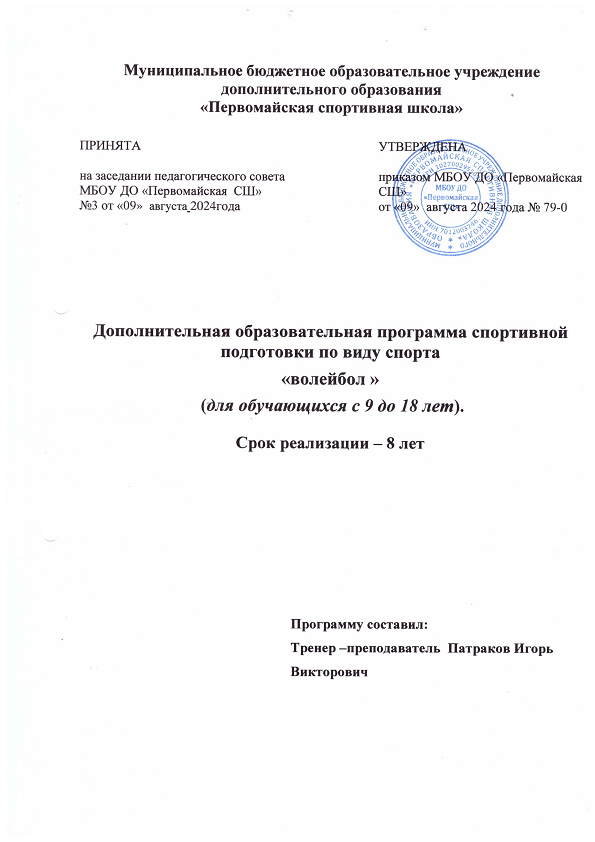
****

**содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Общие положения …………………………………………………………………………… 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ……………………………………. 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки …… 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……………………………………….. 6. Годовой учебно-тренировочный план …………………………………………………… 7. Календарный план воспитательной работы ……………………………………………… 8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним …………………………………………………………………………………………………… 9. Планы инструкторской и судейской практики …………………………………………... 10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств …………………………………………………………………….  III. Система контроля …………………………………………………………………………… 1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях …………….  2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……………………………………………………………………………………….  3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки ……………………………………..  IV. Рабочая программа по виду спорта «Волейбол» ………………………………………  1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки ………………………………………………………………………...  2. Учебно-тематический план …………………………………………………………………..  V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам ……………………………………………………………………………………. VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ………………………………………………………………………………………. 1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки ……………………………………………………………………………………….  2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки ………………………………………. 3. Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации ПрограммыVII. Информационно-методические условия реализации программы ……………………… | 4  6  6  7  7  10  16  21  23  24  24  26  27  27  33  34  43  49  49  50  56  57  58  60 |

**I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «волейбол». Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее - методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

* Федеральный закон от 04.12.2007 № Э29-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - закон № 329);
* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
* приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее - Приказ № 1144н);
* приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1218 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее - Примерная программа);
* приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее - Приказ № 634);
* приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
* постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

* приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее - ФССП);
* приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2021 № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)»;
* приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее - Приказ № 464);
* приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее - Приказ № 1013);
* приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее - Приказ № 952н);
* приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;
* приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;
* приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу в использовании Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» с учетом требований ФССП.

1. Программа предназначена для организации образовательной деятельности вида спорта «волейбол» по спортивным дисциплинам «волейбол», «пляжный волейбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП по виду спорта «волейбол».
2. Целью Программы является:

* достижение обучающимися (далее - обучающийся, спортсмен, волейболист, игрок) спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;
* выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды;
* повышение спортивного мастерства обучающихся волейболу.

Весь период спортивной подготовки включает в себя следующие этапы:

* этап начальной подготовки (далее - этап НП),
* учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТЭ), - этап совершенствования спортивного мастерства (далее - этап ССМ),
* этап высшего спортивного мастерства (далее - этап ВСМ).

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

**1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Таблица №1).**

### *Таблица №1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для  зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 14 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5 | 11 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не устанавливается | 14 | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не устанавливается | 15 |  |

**2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Волейбол», утвержденному приказом Минспорта России от «15» ноября 2022 г. № 987 представлен в таблице №2.

*Таблица №2*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |  |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания  спортивного мастерства | Этап высшего  спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5 - 6 | 6 - 8 | 10 - 12 | 12 - 18 | 18 - 24 | 24 - 32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312 - 416 | 520 - 624 | 624 - 936 | 936 - 1248 | 1. - 1664 |

**3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной**

**образовательной программы спортивной подготовки**

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных волейбольных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МБОУ ДО «Первомайская спортивная школа»

«Первомайская СШ» предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

*Дистанционное обучение* – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами интернет- технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МБОУ ДО «Первомайская спортивная школа» обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

**Используемые формы работы:**

***Изучение теоретического материала:*** устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио-видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

***Практические задания:*** физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

1. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («В контакте», «WhatsАpp» и на сайте Первомайская СШ.).
2. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на беспрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице №3.

*Таблица №3*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)  (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Тренировочный  этап (этап спортивной  специализации) | | Этап совершенствования  спортивного мастерства | Этап высшего  спортивного  мастерства |
|  | 1.Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям. | | | | | | | |
| 1.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям | | - | |  | | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | | - | | 14 | | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | | - | | 14 | | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ | | - | | 14 | | 14 | 14 |
|  | 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке | | | - | | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | | | - | | - | До 10 суток | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | | | - | | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | | | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | | | - | | До 60 суток | До 60 суток | До 60 суток |

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Волейбол» представлен в таблице №4.

*Таблица №4*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |  | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенст-вования  спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | | |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | | |
| Отборочные | | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| Основные | | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | | |
|  | Для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол» | | | | | | |  |  |
| Контрольные | | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | | |
| Отборочные | | - | - | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| Основные | | - | - | 3 | 4 | 5 |  | | |

Планируемая спортивная деятельность обучающихся по виду спорта «волейбол» формируется в МБОУ ДО «Первомайская спортивная школа» ежегодно в форме календарного плана спортивных мероприятий (Приложение № 1), который разрабатывается на основе Единого календарного плана региональных, межрегиональных, всероссийских и спортивных мероприятий, а также календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Томской области и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «волейбол» осуществляется в МБОУ ДО «Первомайская СШ» в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение календарного года, рассчитанным на 52 недели, и не превышает нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки. Построение учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Для обеспечения непрерывности, учебно-тренировочный процесса включает в себя самостоятельную подготовку по индивидуальным планам спортивной подготовки, период которой составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов.

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

- на этапе начальной подготовки до двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятия не должна превышать более восьми часов[[1]](#footnote-1).

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта

«волейбол», который составляется с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП, представлен в таблицах 5, 6.

*Таблица №5*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Виды спортивной  подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До  года | Свыше года | до трех лет | | Свыше  трех лет |  |  |
| 1. | Общая физическая подготовка % | 28-30 | 27-29 | 18-24 | | 15-20 | 8-10 | 7-9 |
| 2. | Специальная физическая подготовка % | 11-13 | 12-14 | 13-15 | | 14-16 | 21-23 | 19-21 |
| з. | Участие в спортивных  соревнованиях % | - | - | 5-14 | | 5-15 | 5-15 | 5-17 |
| 4. | Техническая подготовка % | 22-24 | 23-25 | 23-27 | | 23-28 | 23-28 | 20-28 |
| 5. | Тактическая, теоретическая,  психологическая подготовка % | 12-16 | 15-20 | 18-25 | | 18-30 | 20-32 | 20-34 |
|  | Инстркуторская и судейская практика % | - | - | 1-3 | | 1-4 | 1-4 | 1-4 |
| 7. | Медицинские,  Медико-биологические,  Восстановительные  мероприятия,  тестирование и  сколько % | 1-3 | 1-3 | 1-4 | | 2-4 | 4-6 | 5-10 |
| 8. | Интегральная подготовка % | 17-19 | 15-17 | 10-14 | | 10-15 | 10-15 | 10-17 |

*Таблица №6*

*Годовой план спортивной подготовки (в астрономических часах)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия | Этапы и год подготовки | | | | | | | | | |
| *Этап начальной подготовки* | | | *Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)* | | | | | *Этап совершенствования спортивного мастерства* |
| *НП-1* | *НП-2* | *НП-3* | *УТ-1* | *УТ-2* | *УТ-3* | *УТ-4* | *УТ-5* | *ССМ-1* |
| Часов в неделю | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Максимальная продолжительность одного занятия | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Наполняемость групп (чел.) | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 6 |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 85 | 85 | 113 | 110 | 110 | 131 | 124 | 142 | 142 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 40 | 40 | 54 | 73 | 73 | 88 | 112 | 125 | 125 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | 26 | 26 | 31 | 36 | 42 | 42 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 75 | 75 | 100 | 124 | 124 | 150 | 182 | 208 | 208 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 35 | 35 | 50 | 80 | 80 | 96 | 115 | 135 | 135 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 13 | 13 | 15 | 17 | 17 | 20 | 25 | 26 | 26 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | 8 | 8 | 10 | 13 | 13 | 15 | 20 | 22 | 22 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 8 | 10 | 10 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 8 | 10 | 10 |
| 13. | Интегральная подготовка (ч.) | 50 | 50 | 67 | 62 | 62 | 75 | 87 | 100 | 100 |
|  | ***Итого (ч)\**** | ***312*** | ***312*** | ***416*** | ***520*** | ***520*** | ***624*** | ***728*** | ***832*** | ***832*** |

Раздел ***«Общая физическая подготовка*** *(****ОФП****)»* включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Обще-развивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

***Специальная физическая подготовка (СФП)* –** раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в волейбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в волейбол.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются ***соревнования***. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – ***технико-тактическая подготовка*.** Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами ***технической подготовки*** являются:

* прочное освоение технических элементов волейбола;
* владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
* использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

***Тактическая подготовка*** - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

-овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

-овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

-сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);

-развивать способности к быстрым переключениям в действиях от нападения к защите и от защиты к нападению;

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики волейбола.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Волейбол». Материал раздела ***«Теоретическая подготовка»*** выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

***Психологическая подготовка*** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать ***инструкторско-судейскую практику*** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

***Медико-биологическая система мероприятий*** предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под ***восстановительными мероприятиями*** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

* рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
* планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;
* применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психо-эмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

* рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
* поливитаминные комплексы;
* различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
* ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
* контрастные ванны и души, сауна.

## 5. Календарный план воспитательной работы

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

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

**Задачами** воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

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

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №7.

# Календарный план воспитательной работы

*Таблица №7*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление  работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| *1.* |  | *Профориентационная деятельность* |  |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;  - участие в движении «Спортивный волонтер»;  - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»;  - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества;  - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе;  - участие в молодежном Дне самоуправления;  - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков;  - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период;  - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как…», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского  спорта» (доклады, рефераты, сообщения); | В течение года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших»;  - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему |  |
| *2.* | *Здоровьесбережение* | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа  жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:  - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - Осенний и Зимний День здоровья;  - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню;  - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта;  - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»;  - фестиваль ВФСК ГТО;  - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»  - всероссийская акция «Спортивная зима»;  - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»;  - спортивная акция "Я выбираю спорт" | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);  - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»,  - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»; | В течение года |
| 2.3 | Профилактика правонарушений и асоциального поведения | Профилактическая деятельность, в том числе:  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;  -профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья;  - профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее  Россия!»;  - областная акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская анти-наркотическая акция «Сообщи, где торгуют смертью»;  - областная акция «Скажи жизни: Да!»;  -областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации Областного профилактического марафона «Томская область - территория здорового образа жизни!»;  профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!» | В течение года |
| 2.4 | Антидопинговые мероприятия | Практическая деятельность обучающихся:  - информационные- образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»;  -выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»;  - анкетирование по антидопинговой тематике. | В течение года |
| *3.* | *Патриотическое воспитание обучающихся* | | |
| 3.1 | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению  Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки:  - патриотическая акция «Мы - граждане России»;  - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»;  - - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»;  - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России;  - лекции, беседы военно-патриотической направленности  «Они сражались за Родину»;  - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»;  -беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ» | В течение года |
| 3.2 | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных и соревнованиях иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;  - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в  ВОВ;  - парад наследников победы «Бессмертный полк»; |  |
| *4.* | *Развитие творческого мышления* | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист»  - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых  мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий) | В течение года |
| *5.* | *Экологическое воспитание* | | |
| 5.1. | Мероприятия, направленные на повышение уровня информированност и обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности | - беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»;  - субботник «Экологический десант»;  -проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания. | В течение года |

## 6. План мероприятий, направленных на предотвращение

## допинга в спорте и борьбу с ним

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям

Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №8.

*Таблица 8*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Этап спортивной подготовки | Сроки | | Рекомендации по проведению мероприятий |
| 1. | Анализ действующего антидопингового  законодательства. | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации), этапы  совершенствования спортивного | В течение года | | изучение материалов |
| 2. | Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и  обучающимися в группах  спортивной подготовки по программе образовательного  курса и тестирования на сайте РУСАДА | в течение года  согласно графика | | изучение материала, тестирование |
| 3. | Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы.  Социальные последствия допинга». | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации). | | Март, апрель | беседа, размещение  информации на сайте и в социальных сетях |
| 4. | Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга  для здоровья» | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации). | | апрель-  май | беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 5. | Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила». | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации). | | сентябрь-  октябрь | беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 6. | Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил». | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации). | | октябрь | Беседа, размещение  информации на сайте и в социальных сетях |
| 7. | Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный  антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно  Всемирному антидопинговому кодексу». | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации). | | декабрь | Беседа, размещение  информации на сайте и в социальных сетях |
| 8. | Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допингконтроля». | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации). | | декабрь | Беседа, размещение  информации на сайте и в социальных сетях |
| 9. | Изучение уровня знаний обучающихся и лиц,  проходящих программы  спортивной подготовки по антидопинговой тематике | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации). | | Май, декабрь | Беседа, размещение  информации на сайте и в социальных сетях |

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерны план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №9.

*Таблице №9*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Задачи обучения | Виды работы | Сроки реализации |
| 1 | 1.Освоение методики проведения тренировочных  занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами  2.Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | 1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.  2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.  3. Обучение основным техническим элементам и приемам.  4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.  5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания. | Устанавливаются в соответствии с графиком и  спецификой этапа  спортивной подготовки |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно-  массовых мероприятий в  физкультурно-спортивной организации или  образовательном учреждении | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. |
| 3 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Судейство соревнований по виду спорта |

## 8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

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

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

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

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №10.

*Таблице №10*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
| 1 | Рациональное питание:  - сбалансировано по энергетической ценности;  - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);  - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. | В течение всего периода спортивной подготовки |
| 2 | Физиотерапевтические методы:  1.Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.  2. Гидро- процедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.  3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.  4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция,  Амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, | В течение всего периода реализации спортивной  подготовки с учетом физического  состояния спортсмена  и согласно календаря спортивных мероприятий. |
| 3 | Фармакологические средства:  Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.  1.Препараты пластического действия.  2.Препараты энергетического действия.  3.Адаптогены.  4.Иммуномодуляторы.  5.Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.  6.Антиоксиданты.  7.епатопротекторы.  8.Анаболизирующие.  9.Аминокислоты.  10.Фитопрепараты.  11.Пробиотики, эубиотики. | В течение всего периода реализации спортивной  подготовки с учетом физического  состояния спортсмена  и согласно календаря спортивных мероприятий |
| 4 | Кислородотерапия (кислородные коктейли). | Каждый четверг |

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

## III. Система контроля

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

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

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 на:*

* формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
* получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;
* формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;
* повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья;
* изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
* общее знание об антидопинговых правилах;
* выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

* повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

* изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
* соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
* изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
* овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта

«волейбол»;

* изучение и соблюдение антидопинговых правил;
* ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
* участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований;
* получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

*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.

**2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной**

**программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлен в приложении №1.

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

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

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специальнофизической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 1.

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «волейбол»и представлены в таблицах №11, 12.

*Таблица №11*

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

*Таблица №12*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | | Нормативы третьего года обучения | | |
| юноши | | девушки |
|  | 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | | не более | | |
| 10,4 | | 10,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | | |
| 18 | | 9 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | | не менее | | |
| +5 | | +6 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 160 | | 145 |
| 2. | Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5х6 м | с | | не более | | |
| 11,5 | 12,0 | |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | | не менее | | |
| 10 | 8 | |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием  двумя ногами | см | | не менее | | |
| 32 | 25 | |
|  | 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются | | | |
| 3.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (свыше трех лет) | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»,  «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд»,  «второй спортивный разряд» | | | |

# *Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам*

Бег 30 и 60 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком « + ».

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя. Испытуемый становиться на линию. Ноги на ширине плеч. Мяч двумя руками отводиться за голову, слегка сгибает колени и отклоняется назад. Резко выбрасывает мяч по дуге сгибая тазобедренные суставы и используя все мышцы тела для броска. Выполняется 3 попытки, в зачет идёт лучший результат.

Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами. На стену вешается мерная лента. Испытуемый перед попытками стоя на 2х ногах поднимает руку вверх и отмечает высоту без прыжка. Махом двух рук с места выполняет прыжок вверх и отмечает высоту прыжка. Тренер рассчитывает высоту. Из 3х попыток записывается лучший результат.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени[[2]](#footnote-2).

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки волейболистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов волейбола (индивидуально или в игре):

* основные элементы технической подготовки;

* техника выполнения верхней прямой подачи;
* техника выполнения нижней боковой подачи;
* техника выполнения навесной передачи к нападающему удару;
* техника выполнения нижнего приема;
* техника выполнения верхнего приема; • техника выполнения нападающего удара;
* техника выполнения блокирования.

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице №13.

*Таблица №13*

|  |  |
| --- | --- |
| **раздел** | **содержание** |
| **Основные элементы**  **технической**  **подготовки** | * техника выполнения верхнего приема; * техника выполнения нижней прямой подачи; * техника выполнения верхней прямой подачи; * техника выполнения нижней боковой подачи; * техника выполнения навесной передачи к нападающему удару; * техника выполнения нижнего приема; * техника выполнения нападающего удара; * техника выполнения нижнего приема;   - техника выполнения блокирования.  Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения. |
| **Техника выполнения**  **верхнего приема** | Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи.  Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. |
| **Техника выполнения**  **верхней прямой подачи** | Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. |
| **Техника выполнения**  **нижней боковой подачи** | Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. |
| **Техника выполнения**  **навесной передачи**  **к нападающему удару** | Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. |
| **Техника выполнения**  **нижнего приема** | Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения. |
| **Техника выполнения**  **верхнего приема** | Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. |
| **Техника выполнения**  **нижней прямой подачи** | Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. |
| **Техника выполнения**  **верхней прямой подачи** | Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. |
| **Техника выполнения**  **нижней боковой подачи** | Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. |
| **Техника выполнения**  **навесной передачи**  **к нападающему удару** | Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. |
| **Техника выполнения**  **нападающего удара** | Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой. |
| **Техника выполнения блокирования** | Понятие и выход под нападающий удар. Упражнения на отработку выноса рук при блокировании. Правильная постановка кистей при блокировании.  Правильный выбор момента выпрыгивания. |

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям – «2», что означает безупречное выполнение приема, «1» - выполнение приема с погрешностями в техническом плане, «0» не выполнено. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специальнофизической и технической подготовке обучающихся. Выполнение приемов менее 80% означает пересдачу нормативов программы.

## IV. Рабочая программа по виду спорта «Волейбол»

**1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому**

**этапу спортивной подготовки**

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Волейбол» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МБОУ ДО «Первомайская спортивная школа». Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений.

Распределение часов материала по месяцам представлен в таблицах №№14-22.

*Таблица №14*

# Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид подготовки** | ***январь*** | ***февраль*** | ***март*** | ***апрель*** | ***май*** | ***июнь*** | ***июль*** | ***август*** | ***сентябрь*** | ***октябрь*** | ***ноябрь*** | ***декабрь*** | ***Итого часов*** |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 6 | 6 | 7 | 7 | 9 | 10 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 85 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 40 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 5 | 4 | 5 | 4 | 6 | 9 | 8 | 7 | 3 | 7 | 8 | 9 | 75 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 35 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | - | 13 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | 2 | - | 2 | - | - | 1 | - | 2 | 1 | - | - | 8 |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11. | Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч.) | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 |
| 12. | Восстановительные мероприятия  (ч.) | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | 2 |
| 13. | Интегральная подготовка(ч.) | 5 | 4 | 6 | 3 | 3 | - | 4 | 7 | 5 | 4 | 4 | 5 | 50 |
|  | ***Итого (ч)\**** | **26** | **24** | **28** | **24** | **28** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **312** |

*Таблица №15*

# Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид подготовки** | ***январь*** | ***февраль*** | ***март*** | ***апрель*** | ***май*** | ***июнь*** | ***июль*** | ***август*** | ***сентябрь*** | ***октябрь*** | ***ноябрь*** | ***декабрь*** | ***Итого часов*** |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 6 | 6 | 7 | 7 | 9 | 10 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 85 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 40 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 5 | 4 | 5 | 4 | 6 | 9 | 8 | 7 | 3 | 7 | 8 | 9 | 75 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 35 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | - | 13 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | 2 | - | 2 | - | - | 1 | - | 2 | 1 | - | - | 8 |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11. | Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч.) | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 |
| 12. | Восстановительные мероприятия  (ч.) | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | 2 |
| 13. | Интегральная подготовка(ч.) | 5 | 4 | 6 | 3 | 3 | - | 4 | 7 | 5 | 4 | 4 | 5 | 50 |
|  | ***Итого (ч)\**** | **26** | **24** | **28** | **24** | **28** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **312** |

*Таблица №16*

# Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид подготовки** | ***январь*** | ***февраль*** | ***март*** | ***апрель*** | ***май*** | ***июнь*** | ***июль*** | ***август*** | ***сентябрь*** | ***октябрь*** | ***ноябрь*** | ***декабрь*** | ***Итого часов*** |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 8 | 7 | 8 | 9 | 12 | 14 | 10 | 10 | 11 | 8 | 9 | 7 | 113 |
| 2. | Специальная физическая подготовка  (ч.) | 4 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 3 | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 54 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 5 | 3 | 7 | 7 | 9 | 13 | 12 | 10 | 3 | 10 | 9 | 12 | 100 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 5 | 6 | 5 | 4 | 50 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | -- | 15 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | 3 | - | 2 | - | - | 1 | - | 2 | 1 | 1 |  | 10 |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) (ч.) | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10. | Судейская практика (ч.) |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11. | Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч.) | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 3 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | 2 |
| 13. | Интегральная подготовка(ч.) | 8 | 6 | 9 | 6 | 5 | - | 7 | 6 | 5 | 5 | 3 | 7 | 67 |
|  | ***Итого (ч)\**** | **34** | **32** | **36** | **34** | **36** | **34** | **36** | **34** | **34** | **36** | **34** | **36** | **416** |

*Таблица №17*

# Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид подготовки** | ***январь*** | ***февраль*** | ***март*** | ***апрель*** | ***май*** | ***июнь*** | ***июль*** | ***август*** | ***сентябрь*** | ***октябрь*** | ***ноябрь*** | ***декабрь*** | ***Итого часов*** |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 8 | 7 | 8 | 8 | 12 | 13 | 10 | 10 | 10 | 8 | 9 | 7 | 110 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 6 | 8 | 6 | 7 | 5 | 5 | 4 | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 73 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | 7 | - | 6 | - | - | - | - | - | 6 | 7 | - | 26 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 10 | 3 | 13 | 8 | 12 | 15 | 13 | 10 | 10 | 9 | 8 | 13 | 124 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 5 | 3 | 6 | 4 | 10 | 13 | 10 | 4 | 6 | 5 | 3 | 11 | 80 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 2 | 1 | 2 | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 17 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | 3 | 2 | - | - | - | - | 3 | - | 2 | 3 | - | 13 |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 | 3 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 3 |
| 11. | Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч.) | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 3 |
| 12. | Восстановительные мероприятия  (ч.) | 2 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | 4 |
| 13. | Интегральная подготовка(ч.) | 7 | 6 | 8 | 6 | 5 | - | 6 | 6 | 5 | 4 | 3 | 6 | 62 |
|  | ***Итого (ч)\**** | **40** | **40** | **45** | **43** | **44** | **47** | **45** | **42** | **43** | **45** | **40** | **46** | **520** |

*Таблица №18*

# Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид подготовки** | ***январь*** | ***февраль*** | ***март*** | ***апрель*** | ***май*** | ***июнь*** | ***июль*** | ***август*** | ***сентябрь*** | ***октябрь*** | ***ноябрь*** | ***декабрь*** | ***Итого часов*** |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 8 | 7 | 8 | 8 | 12 | 13 | 10 | 10 | 10 | 8 | 9 | 7 | 110 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 6 | 8 | 6 | 7 | 5 | 5 | 4 | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 73 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | 7 | - | 6 | - | - | - | - | - | 6 | 7 | - | 26 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 10 | 3 | 13 | 8 | 12 | 15 | 13 | 10 | 10 | 9 | 8 | 13 | 124 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 5 | 3 | 6 | 4 | 10 | 13 | 10 | 4 | 6 | 5 | 3 | 11 | 80 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 2 | 1 | 2 | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 17 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | 3 | 2 | - | - | - | - | 3 | - | 2 | 3 | - | 13 |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 | 3 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 3 |
| 11. | Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч.) | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 3 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 2 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | 4 |
| 13. | Интегральная подготовка(ч.) | 7 | 6 | 8 | 6 | 5 | - | 6 | 6 | 5 | 4 | 3 | 6 | 62 |
|  | ***Итого (ч)\**** | **40** | **40** | **45** | **43** | **44** | **47** | **45** | **42** | **43** | **45** | **40** | **46** | **520** |

*Таблица №19*

# Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения

# 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид подготовки** | ***январь*** | ***февраль*** | ***март*** | ***апрель*** | ***май*** | ***июнь*** | ***июль*** | ***август*** | ***сентябрь*** | ***октябрь*** | ***ноябрь*** | ***декабрь*** | ***Итого часов*** |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 12 | 9 | 10 | 9 | 13 | 15 | 11 | 11 | 12 | 9 | 9 | 12 | 131 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 9 | 8 | 7 | 6 | 10 | 6 | 8 | 8 | 9 | 4 | 3 | 10 | 88 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | 8 | - | 7 | - | - | - | - | - | 8 | 8 | - | 31 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 12 | 6 | 14 | 12 | 14 | 15 | 14 | 12 | 12 | 13 | 12 | 14 | 150 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 6 | 4 | 8 | 5 | 10 | 13 | 11 | 6 | 7 | 7 | 9 | 10 | 96 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 20 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | 3 | 3 | - | - | - | - | 3 | - | 3 | 3 | - | 15 |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | 4 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 3 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 3 |
| 11. | Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч.) | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 |
| 12. | Восстановительные мероприятия(ч.) | 2 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | 4 |
| 13. | Интегральная подготовка(ч**.**) | 8 | 6 | 8 | 8 | 7 | - | 8 | 7 | 6 | 7 | 4 | 6 | 75 |
|  | ***Итого (ч)\**** | **51** | **48** | **54** | **51** | **54** | **51** | **54** | **51** | **51** | **54** | **51** | **54** | **624** |

*Таблица №20*

# Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид подготовки** | ***январь*** | ***февраль*** | ***март*** | ***апрель*** | ***май*** | ***июнь*** | ***июль*** | ***август*** | ***сентябрь*** | ***октябрь*** | ***ноябрь*** | ***декабрь*** | ***Итого часов*** |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 12 | 3 | 9 | 9 | 15 | 16 | 11 | 12 | 10 | 7 | 10 | 10 | 124 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 11 | 10 | 9 | 8 | 12 | 8 | 10 | 10 | 11 | 6 | 5 | 12 | 112 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | 9 | - | 9 | - | - | - | - | - | 9 | 9 | - | 36 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 14 | 10 | 16 | 15 | 16 | 17 | 16 | 15 | 15 | 16 | 15 | 17 | 182 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 7 | 6 | 10 | 7 | 11 | 14 | 13 | 8 | 9 | 9 | 10 | 11 | 115 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 3 | 3 | 2 | - | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 25 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | 4 | 4 | - | - | - | - | 4 | - | 4 | 4 | - | 20 |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | 4 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 3 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 4 |
| 11. | Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч.) | - | 4 | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | 8 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 4 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | - | 8 |
| 13. | Интегральная подготовка(ч.) | 9 | 7 | 9 | 9 | 8 | - | 9 | 9 | 7 | 7 | 5 | 8 | 87 |
|  | ***Итого (ч)\**** | ***59*** | ***58*** | ***62*** | ***59*** | ***62*** | ***59*** | ***62*** | ***62*** | ***59*** | ***62*** | ***62*** | ***62*** | ***728*** |

*Таблица №21*

# Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 5 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид подготовки** | ***январь*** | ***февраль*** | ***март*** | ***апрель*** | ***май*** | ***июнь*** | ***июль*** | ***август*** | ***сентябрь*** | ***октябрь*** | ***ноябрь*** | ***декабрь*** | ***Итого часов*** |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 15 | 7 | 4 | 10 | 17 | 19 | 13 | 14 | 12 | 5 | 15 | 10 | 142 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 12 | 11 | 10 | 9 | 12 | 10 | 11 | 11 | 12 | 7 | 7 | 13 | 125 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | 8 | 8 | 8 | - | - | - | - | - | 8 | 9 | - | 42 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 16 | 12 | 18 | 17 | 18 | 20 | 19 | 17 | 17 | 18 | 17 | 19 | 208 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 9 | 9 | 11 | 11 | 12 | 14 | 14 | 10 | 12 | 13 | 9 | 11 | 135 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 26 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | 4 | 4 | 2 | - | - | - | 4 | - | 4 | 4 | - | 22 |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | 4 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 4 |
| 11. | Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч.) | - | 4 | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | 3 | 10 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 3 | - | - | - | - | 3 | - | - | - | 3 | - | 1 | 10 |
| 13. | Интегральная подготовка (ч.) | 10 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 7 | 9 | 100 |
|  | ***Итого (ч)\**** | **68** | **68** | **70** | **70** | **70** | **68** | **70** | **70** | **68** | **70** | **70** | **70** | **832** |

*Таблица №22*

**Примерный годовой план на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид подготовки** | ***январь*** | ***февраль*** | ***март*** | ***апрель*** | ***май*** | ***июнь*** | ***июль*** | ***август*** | ***сентябрь*** | ***октябрь*** | ***ноябрь*** | ***декабрь*** | ***Итого часов*** |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 15 | 7 | 4 | 10 | 17 | 19 | 13 | 14 | 12 | 5 | 15 | 10 | 142 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 12 | 11 | 10 | 9 | 12 | 10 | 11 | 11 | 12 | 7 | 7 | 13 | 125 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | 8 | 8 | 8 | - | - | - | - | - | 8 | 9 | - | 42 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 16 | 12 | 18 | 17 | 18 | 20 | 19 | 17 | 17 | 18 | 17 | 19 | 208 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 9 | 9 | 11 | 11 | 12 | 14 | 14 | 10 | 12 | 13 | 9 | 11 | 135 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 26 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | 4 | 4 | 2 | - | - | - | 4 | - | 4 | 4 | - | 22 |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | 4 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 4 |
| 11. | Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч.) | - | 4 | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | 3 | 10 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 3 | - | - | - | - | 3 | - | - | - | 3 | - | 1 | 10 |
| 13. | Интегральная подготовка (ч.) | 10 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 7 | 9 | 100 |
|  | ***Итого (ч)\**** | **68** | **68** | **70** | **70** | **70** | **68** | **70** | **70** | **68** | **70** | **70** | **70** | **832** |

# 2. Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки**  **до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 1520/2280** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈70/100 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство  физического развития и  укрепления здоровья человека | ≈250/350 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена  обучающихся при  занятиях физической культурой и спортом | ≈230/300 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈90/170 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈310/400 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым  элементам техники и тактики вида спорта | ≈250/350 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида  спорта | ≈11/200 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈120/240 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по  виду спорта | ≈90/170 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный  этап (этап  спортивной  специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 4200/6300** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈320/480 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈260/390 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈460/750 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈500/750 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈340/510 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈620/930 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈460/690 | сентябрь-  апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, | ≈440/580 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта |  |  | подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈ 440/660 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Профилактика травматизма.  Перетренированность/  недотренированность | ≈ 360/540 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы: подготовительный период (общеподготовительный и специальноподготовительный); предсоревновательный; соревновательный; переходный.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специальноподготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специальноподготовительного – увеличивается.

**Соревновательный период.** Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

*Таблица №24*

**Примерная направленность недельных микроциклов в группах спортивной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Группы начального этапа**  **спортивной подготовки** | **Группы тренировочного этапа**  **спортивной подготовки** |
| **Подготовительный**  **этап** | Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемах игры в волейбол.  Обще-подготовительный этап – задачей данного этапа является изучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.  Специально-подготовительный этап Задачи специально-подготовительного этапа – увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры). | Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный. Обще-подготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры). Специально-подготовительный этап - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры). |
| **Предсоревновательный этап** | Задачи пред соревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного | Задачи пред соревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На |
|  | материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры). | этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности  (контрольные игры). |
| **Соревновательный этап** | В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов тренировок – 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл. | Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней. |
| **Переходный этап** | Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла. | Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла. |

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

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 организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной

**программы спортивной подготовки**

**1. Требования к материально-техническим условиям реализации**

**этапов спортивной подготовки**

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий*.*

*Материально-технические условия:*

* обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров,

заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ;
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 25);
* обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 26);
* обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных

мероприятий и обратно;

* обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №25-26.

*Таблица №25*

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

*Таблица №26*

# Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | |  | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап  спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | | Этап высшего спортивного мастерства | | | |
| количество | Срок  эксплуатации | количество | Срок  эксплуатации | количество | | Срок  эксплуатации | | количество | | | Срок  эксплуатации |
|  | Для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 1. | Костюм спортивный парадный | | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | | 1 | | 2 | | 1 | 2 | | |
| 2. | Костюм спортивный тренировочный | | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | |
| 3. | Кроссовки для волейбола | | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | |
| 4. | Кроссовки легкоатлетические | | пар | на обучающегося | - | - | - | - | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | |
| 5. | Наколенники | | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | |
| 6. | Носки | | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | 1 | | |
| 7. | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | 1 | | |
| 8. | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | 1 | | |
| 9. | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | | 2 | | 1 | | 2 | 1 | | |
| 10. | Футболка | | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | 1 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11. | Шорты (трусы) спортивные для юношей | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Шорты эластичные (тайсы) для девушек | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  |  | Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» | | | | | |  |  |  |  |
| 13. | Бейсболка тренировочная | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Жилетка | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 17. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 18. | Майка | штук | на обучающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 19. | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 20. | Носки пляжные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 21. | Очки солнцезащитные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 22. | Полотенце | штук | на обучающегося | - | - | - | – | – | 1 | 1 | 1 |
| 23. | Рюкзак тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 24. | Термобелье  (водолазка и трико) | комплект | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 25. | Топ с тайтсами/плавками (для девушек) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 26. | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 27. | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 28. | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 29. | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 30. | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 31. | Шлепанцы | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 32. | Шорты (трусы) спортивные | штук | на обучающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 33. | Шорты эластичные (тайсы) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

**2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**

*Кадровые:*

* укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
* уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных

работников;(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)

* непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

* 1. 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).
  2. 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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

## 3. Требования к информационно-методическим и иным условиям

**реализации Программы**

*Организационные условия:*

* обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
* соблюдение возрастного контингента;
* отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников; *Временно-пространственные:*
* соблюдение расписания занятий;
* определение места реализации программы; *Психолого-педагогические условия:*
* преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексию, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

*Санитарно-гигиенические условия:*

* соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

*Социально-бытовые условия:*

* соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
* охрана труда.

*Информационно-методические условия:*

* федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта

«Волейбол»;

* наличие дополнительной образовательной программы;
* своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится 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.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, 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).

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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**VII.Информационно-методические условия реализации Программы**

**Основная литература**

1. Бабакин В.Н. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения. - методическое пособие. / В.Н. Бабакин. - М.: ВФВ,2012.-Вып. № 12. - 32 с.
2. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры: [учеб.-метод. пособие] / А.В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.
3. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 176 с.
4. Беляев, А.В. Волейбол: Учебник для вузов. / Под общ. Ред. А.В. Беляев, М.В. Савина, - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с., ил.
5. Булыкина, Л.В. Волейбол: учебник / Л.В. Булыкина, В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 202. - 412 с.: ил.
6. Булыкина, Л.В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс]: учеб.-метод. Пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», обучающихся по напрвлению 034300.62: профиль «Спортив.подгот.»:[рек. К изд.эмс исифв фгбоу впо «ргуфсмит»Ъ / Булыкина Л.В., Фомин Е.В. ; М-во спорта РФ, Федер. Гос. бюджет. Образоват. Учреждение высш. Проф. Образования «Рос. Гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Каф. Теории и методики волейбола. - М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»]. 2014/ - 79 с.: рис.
7. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - 2-е изд., стереотип. - М.: Спорт, 2019-184 с., ил.
8. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. - 161 с.
9. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012. - 384 с.
10. Губа, В.П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. - М.: Спорт, 2019-191 с.: ил.
11. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
12. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. - 4-е изд. - М.: Спорт, 2019-200 с.: ил.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 150 с.
14. Комплексный методико-биологический контроль в пляжном волейболе / [Иорданская Ф.А. [и др.]]. - М.: Спорт, 2018. - 91 с.: табл.
15. Костюков, В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Пособие. - 5-е изд., перераб. и доп. / В.В. Костюков - Краснодар, 2007. - 266 с., ил.
16. Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировочные упражнения и рекомендации по ведению игры). / В.В. Костюков, П.В. Коляго, В.В. Смирнов

* Краснодар, 2006. - 74 с., ил.

1. Костюков, В.В., Пляжный волейбол: учебное пособие. / В.В. Костюков

* М.: «Советский спорт», 2005. -156 с.

1. Костюков, В.В. Основы подготовки спортсменов в пляжном волейболе.

* Монография / В.В. Костюков. - Краснодар.: КГУФКСТ, 2011. - 113 с.

1. Костюков, В.В. Пляжный волейбол (тренировочный процесс и соревновательная деятельность). - Пособие / В.В. Костюков, В.И. Родионов, С.В. Ребров, Р.Н. Николенко. - Краснодар: КГУФКСТ, 2010. - 130 с.
2. Костюков, В.В. Пляжный волейбол: техника, тактика, тренировка. - Методический сборник / В.В. Костюков, В.В. Нирка. - Москва, 2010. - №2 4. - 32 с.
3. Майерс, Томас Анатомические поезда / Томас Майерс; [пер. с англ.

Н.В. Скворцовой, А.А. Зимина]. - Москва: Эксмо, 2018. - 320 с.: ил. - (Медицинский атлас).

1. Макарова, Г.А. Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов в пляжном волейболе. Пляжный волейбол: педагогическое, медико­биологическое и психологическое сопровождение подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опты). / Г.А. Макарова. - Методический сборник.

* Москва: ВФВ, 2011. - Вып. 8. - С. 46-76.

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев - «Спорт», 2005, 2019
2. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физ. Культура, 2010. - 230 с.: табл.
3. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Г. Никитушкин, - М.: Физ. культура, 2010. - 203 с.: табл.
4. Пляжный волейбол: педагогические, психологические и медико­биологические вопросы теории, методики и практики подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт). - Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / Под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В Нирки, Е.В. Фомина. - Москва: ВФВ, 2013. - Вып. 15. -108 с.
5. Пляжный волейбол: программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, училищ олимпийского резерва, физкультурно-спортивных клубов по месту жительства и др. (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) / Под общей редакцией В.В. Костюкова. - Краснодар, 2007. - 82 с.
6. Пляжный волейбол. Педагогическое, медико-биологическое и психологическое сопровождение подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт): Методический сборник. / В.В. Нирка, Е.А. Шамбер, В.В. Костюков. - М.: ВФВ, 2011. - Вып. 8. - 84 с.
7. Пляжный волейбол. Процесс спортивной подготовки отечественных и зарубежных игроков теоретико-методические, организационно-практические, биомеханические и биологические аспекты - Методический сборник / В.В. Костюков, В.В. Нирка, Е.В. Фомин. - Москва: ВФВ, 2014. - Вып. №2 18. - 63 с.
8. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. - 237 с.
9. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). /

Под общей редакцией Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина - М.: 2016.

* 210 с.

1. Прищепа, И.М. Возрастная анатомия и физиология: учеб. Пособие / И.М. Прищепа. - Минск: Новое знание, 2006. - 416 с.: ил.
2. Психология физической культуры и спорта: учеб. Для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Физ. культура и спорт»: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Родионова. - М.: Academia, 2010. - 366 с.: ил.
3. Сингина, Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин - М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. - 24 с.
4. Сингина, Н.В. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2014. - Вып. № 16 - 36 с.
5. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник. - 8-е издание. - М.: Спорт, 2018. - 620 с.: ил.
6. Суханов, Л.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - Москва: ВФВ, 2012. - Вып. 10. - 24 с.
7. Технико-тактическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. Пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению 034300.62: профиль «Спортив. Подгот.»: [рек. к изд. эмс исифв вгбоу впо «ргуфксмит»] / [сост.: Булыкина Л.В., Суханов А.В., Фомин Е.В.]; М-во спорта РФ, Федер. Гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф.образования «Рос. Гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Каф. Теории и методики волейбол. - М., 2014. - 89 с.: рис.
8. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования города Москвы спортивная школа Олимпийского резерва «Московская волейбольная академия» Департамента спорта города Москвы 2023. - 65 с.
9. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы-составители: Ананьин А.С., Фомин Е.В., Булыкина Л.В. - М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. - 208 с.
10. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители:

Ананьин А.С., Фомин Е.В., Дворников А.В., Григорьев В.А., Субботин К.Д. - М.: ФГБУ ФЦПСР 2020. - 197 с.

1. Фомин, Е.В., Булыкина Л.В., Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. - М.: Спорт, 2018. - 192 с.
2. Фомин, Е.В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Учебно-методическое пособие/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, Л.В. Силаева, Н.Ю. Белова. - М: ВФВ, 2014 - Вп.17.

* 132 с.

1. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - М.: Спорт, 2015.- 88 с.
2. Фомин, Е.В. Годичный план спортивной подготовки волейболистов. Методическое пособие/ Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2017. - Вып.21. - 76 с.
3. Фомин, Е.В. Теоретико-методологические аспекты спортивной подготовки волейболистов. Учебно-методическое пособие/ Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2020. - Вып.26. - 84 с.

**Методические указания**

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова - Москва: 2021. - 63 с. (<https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf>)
2. Разработка и утверждение единых подходов к научно­методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова- Москва: 2022. - 81 с. (<https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022->

1. [↑](#footnote-ref-1)
2. Приказ Министерства спорта РФ от 12.02.2019г № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [↑](#footnote-ref-2)