

Управление образования администрации
муниципального образования город-курорт Анапа

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Виктория»
муниципального образования город-курорт Анапа
имени заслуженного работника физической культуры и спорта Кубани,
отличника народного просвещения Станислава Петровича Фролова

Принята
на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШ «Виктория»
им. С.П. Фролова
протокол № 1
от « 08 » сентября 2023 г.

Утверждена
Директор МАУ ДО СШ «Виктория»
им. С.П. Фролова
О.В. Егорова
от « 18 » сентября 2023 г.
№ 576-пр

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»
в соответствии с Федеральным стандартом
спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»
(Приказ Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 987)

Срок реализации Программы:

- Этап начальной подготовки - 3 года
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет
- Этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается
- Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается

Возрастная категория: от 8 лет и старше

Источник финансирования: бюджет

ID номер Программы в Навигаторе: 2448

Авторы составители:

Гладышева Наталья Александровна - заведующая отделением;

Бойко Галина Александровна - тренер - преподаватель.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
ИМЕНИ ЗАСЛУЖЕННОГО РАБОТНИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА КУБАНИ, ОТЛИЧНИКА НАРОДНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ
СТАНИСЛАВА ПЕТРОВИЧА ФРОЛОВА

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШ «Виктория»
им. С.П. Фролова
протокол № _____
от « ____ » _____ 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО СШ «Виктория»
им. С.П. Фролова
приказ № _____
от « ____ » _____ 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

Разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»
Приказ Министерства спорта России от 16 ноября 2022 года № 1004

Возраст обучающихся 8 лет и старше
Срок реализации программы 8 лет и более

Авторы:

Заведующая отделением, тренер - преподаватель по волейболу Н.А. Гладышева;
тренер - преподаватель по волейболу Г.А. Бойко

Оглавление

Содержание	Нумерация строк
I. Общие положения	2
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки	4
2.2. Объем программы	5
2.3. Виды (формы) обучения	5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5. Календарный план воспитательной работы	10
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.7. План инструкторской и судейской практики	16
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий	18
III. Система контроля	20
3.1. Освоение программы	20
3.2. Оценка результатов освоения программы	22
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы	22
IV. Рабочая программа по виду спорта	26
4.1. Программный материал	26
4.2. Учебно-тематический план	37
V. Особенности осуществления спортивной подготовки	39
VI. Условия реализации программы	40
6.1. Материально-технические условия реализации программы	40
6.2. Кадровые условия реализации программы	44
6.3. Информационно-методические условия реализации программы.	45

I. Общие положения

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

Программа разработана МАУ ДО СШ «Виктория» им. С.П. Фролова муниципального образования г-к. Анапа (Далее - СШ) в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» утвержденного приказом Минспорта России от 15.11.2022 г. № 987. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и техникотактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) Этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) Этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- 4) Этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- получение спортсменами знаний в области вида спорта волейбол, освоение правил вида спорта, изучение истории вида спорта волейбол, опыта мастеров прошлых лет;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города, края;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по виду спорта волейбол.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

При определении условий и требований к процессу спортивной подготовки в группах начальной подготовки и тренировочных (спортивной специализации) учитывались принципы системности, преемственности и вариативности.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, необходимость обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической, техникотактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи при составлении программного материала для практических занятий.

Основным принципом тренировочной и соревновательной деятельности в группах начальной подготовки и тренировочного этапа является специализированная подготовка, в основе которой лежит учет игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей занимающихся, осуществляемый на основе универсальности процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Наименование спортивных дисциплин

Дисциплины вида спорта «волейбол» (номер – код - 0120002611Я)

пляжный волейбол	0120022611Я
волейбол на снегу	0120034811Л

Характеристика вида спорта

Волейбол - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*добить до пола*), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил - Международная федерация волейбола, FIVB (англ.). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

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

Для любителей волейбол - распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида - пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), волейбол на снегу, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол (утверждённый конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в Токио), волейбол сидя (паралимпийский вид спорта).

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	15	6

Комплектование учебно-тренировочных групп в СШ

Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «волейбол» и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; (пп 4.1. Приказа № 634)
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «волейбол» (п.36 и п.42 Приказа № 1144н).

Возможен перевод обучающихся из других организаций (пп 4.2. Приказа № 634) Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двухкратного количества обучающихся, указанных в таблице 1 (пп. 4.3. Приказа № 634).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2,3	ТЭ-1,2	ТЭ-3,4,5		
Количество часов в неделю	6	8	10	12	18	24
Общее количество часов в год	312	416	520	624	936	1248

В зависимости от специфики вида спорта «волейбол» и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п.46 Приказа № 999).

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Занятия заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пп. 3.7. Приказа № 634)

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

- не превышая разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (пп. 3.8 Приказа № 634).

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (п. 39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки

Таблица № 3

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса формируется количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в

Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а так же в календарный план Краснодарского края и муниципального образования, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 - кратного численного состава команды (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634).

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника соревнования, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствия возраста, пола и уровня спортивной классификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и правилам вида спорта;

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

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Краснодарского края, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП 2-3	ТЭ 1-3	ТЭ 4-5		
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, должны ознакомиться с нормами, утвержденными всероссийской федерацией волейбола, правилами соответствующего вида спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающихся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п.7 ч.2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а так же на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса СШ составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Краснодарского края и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (пп. 3.4 Приказа № 634).

2.4. Годовой тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год на основании ФССП. Учебный год начинается в сентябре месяце.

Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых).

Учебно-тренировочный процесс в СШ ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2,3	УТ-1,2 до трех лет	УТ-3,4,5 свыше трех лет	Весь период	Весь период
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14	14	12	12	6	6
1	Общая физическая подготовка	90	125	153	180	110	160
2	Специальная физическая подготовка	31	44	60	135	220	180
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	30	90	130	180
4	Техническая подготовка	82	60	110	200	220	300

5	Тактическая подготовка	35	59	100	97	172	260
6	Теоретическая подготовка	35	59	100	97	172	260
7	Психологическая подготовка	35	59	47	97	172	260
8	Контрольные мероприятия (испытания и контроль)	2	2	2	6	6	8
9	Инструкторская практика	-	-	6	10	12	16
10	Судейская практика	-	-	6	10	12	16
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	10	8
12	Восстановительные мероприятия	-	2	6	10	12	16
Общее количество часов в год		312	416	520	624	936	1248

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом СШ.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся, (пп. 3.1 Приказа № 634).

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), (пп. 3.2 Приказа № 634).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия, (п. 3.3 Приказа № 634).

-

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и

физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

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

		(написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (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	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и 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	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы,	В течение

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	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	года
--	---	---	------

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Указывается описание мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Например, согласно Рекомендаций по оформлению раздела программы спортивной подготовки «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним», размещенных на сайте РУСАДА:

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре

допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых, правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия

	«Честная игра»		
	Онлайн обучение да сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 -2 раза в год	Обучающимся даются .максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания но тематике
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания но тематике
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях		Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «». (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе, (и. 41 Приказа № 999).

Учащиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке,

обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники волейбола, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. Учащимся достигшим 16 летнего возраста, выполнившим необходимые требования, может получить судейскую классификацию «Судья по спорту 3 категории».

Планы инструкторской и судейской практики указываются по этапам спортивной подготовки

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия

спортивного мастерства	Практические занятия	В течение года	Проведение занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение), (п. 42 Приказа № 999).

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам и годам спортивной подготовки.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам) -	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических	В течение года

	средств	
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения
Предварительные медицинские осмотры		При определении допуска к мероприятиям
Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)		1 раз в 6 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования		В течение года
Применение медико-биологических средств		В течение года
Применение педагогических средств		В течение года
Применение психологических средств		В течение года
Применение гигиенических средств		В течение года

В СШ осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля, (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона. № 329-ФЗ).

СШ осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения, (п. 8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России, (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, (п. 42 Приказа № 1144н).

III. Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы само-регуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже краевого уровня спортивных соревнований, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

-достичь результатов и уровня спортивной сборной команды Краснодарского края и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (п.5 Приказа № 634).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению администрации СШ, в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, (п. 5 Приказа № 634).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации), (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

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

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

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30м	секунд	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3	Наклон вперед из	см	не менее		не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3	+2	+3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	-	Не менее		Не менее	
			36	30	40	35
2.2	Бег челночный 3x10м с высокого старта	секунд	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
2.3	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	метров	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.4	Прыжок вверх с места со взмахом руками	количество раз	не менее		не менее	
			26	20	30	25

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

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60м	мин, сек	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
1.5	Бег челночный 5x6м	секунд	не более	
			11,5	12,0
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	метров	не менее	
			7,0	4,5
2.2	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	количество раз	не менее	
			40	35
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

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

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60м	мин, сек	не более	
			8.20	9.6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.5	Бег челночный 5х6м с высокого старта	секунд	не более	
			11	11,5
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	12	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	метров	не менее	
			16	12
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин.)	количество раз	не менее	
			45	38
2.3	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

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

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60м	мин, сек	не более	
			8,2	9,6
1.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин.)	сек	не менее	
			46	40
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	метров	не менее	
			18	14
2.2	Челночный бег 5*6 метров	количество раз	не более	
			10.8	11
2.3	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «кандидат в мастера спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «волейбол»

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки, содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений. Известно, что физическая подготовленность волейболиста является одним из факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным не был волейболист, он никогда не добьется успеха, не обладая хорошей и разносторонней физической подготовленностью. Во-первых, потому что в каждом игровом эпизоде несколько волейболистов одновременно решают определенную задачу. Для этого они должны выполнять согласованные по скорости, пространству и времени игровые действия. Во-вторых, потому что в игре каждый волейболист должен быстро и точно оценивать игровую ситуацию, принимать точные решения и мгновенно реализовать их. Техничко-тактическая эффективность волейболистов, у которых недостаточно развита быстрота реакции на движущийся объект (мяч, партнер, соперник) или быстрота выбора, будет всегда низкой. В-третьих, потому что волейбол становится все более атлетичной игрой, насыщенной активной борьбой на сетке, множеством прыжков, перемещений и т.д., поэтому хорошая скоростно-силовая подготовленность – это также неотъемлемое качество профессионального волейболиста. Сохранить высокую координацию движений в течение всего матча, уметь поддерживать высокую скорость перемещений и оптимальную высоту прыжка от начала и до конца матча может только очень хорошо подготовленный волейболист. При выполнении технических приёмов и их отдельных элементов волейболист должен иметь большую амплитуду движения (нападающий удар, подача, выпады и т.д.). Они будут эффективны лишь тогда, когда у игрока будет хорошая гибкость. В основе эффективного выполнения технических приёмов (нападающий удар, приём мяча с падением и т.д.) лежат

координационные способности (ловкость). От них зависит обучаемость игроков, особенно юных волейболистов. Не может быть профессионального волейболиста без хорошо развитых координационных способностей. Все эти качества, вместе взятые, и составляют физическую подготовленность волейболистов.

Программный материал спортивной подготовки для групп начальной подготовки

Теоретическая подготовка

История возникновения вида спорта и его развитие. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Режим дня и питание обучающихся. Оборудование и спортивный инвентарь.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП). В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок. Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча. 29 Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов). 38 Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

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

Техническая подготовка

Техника нападения

Действия без мяча. Стойки и перемещения:

- стартовая стойка (ИП);
- основная, низкая;
- ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед;
- двойной шаг вперед, остановка шагом;

-сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2;
- передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания;
- отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений;

Подача мяча:

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища;
- подача в стену – расстояние – 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки.

Нападающие удары:

- ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу;
- бросок теннисного мяча через сетку в прыжке;
- удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.

Техника защиты

Действия без мяча. Стойки и перемещения: то же, что и в нападении, внимание низким стойкам:

- сочетание способов перемещений с остановками; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину.

Действия с мячом.

Прием мяча:

- прием мяча сверху двумя руками;
- прием мяча, отскочившего от стены после броска;
- прием мяча, направленного броском через сетку;
- прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения;
- жонглирование, стоя на месте и в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину;

Блокирование:

- создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;
- одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2);
- блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки;
- блокирование, стоя на гимнастической скамейке, после удара выполняемого партнером по подброшенному мячу.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Действия без мяча:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);
- выбор места для выполнения подачи;
- выбор места для выполнения нападающего удара (из зон 4,2).

Действия с мячом:

- выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;
- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;
- чередование способов подач;
- подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней линии - игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передаче). Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче) - игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны) - игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и несложных подач) Командные действия Система игры со второй передачи игроком передней линии: - приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование); - вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной; - прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Выбор места. - при приеме мяча после подачи; - при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи; - определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. Действия с мячом - выбор способа приема от подачи (сверху и снизу); - выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии при приеме подач и передач. - игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; - игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; - игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; - игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подач и обманных передач; - игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия.

Прием подачи. - расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; - расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед».

Интегральная подготовка

Чередование различных упражнений на быстроту (между собой); чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями); чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий; подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи; учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Морально-волевая подготовка.

Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности). Воспитание волевых качеств (целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности). Настрой на игру и методика руководства командой в игре.

Программный материал спортивной подготовки для групп учебно-тренировочного этапа

Теоретическая подготовка

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. История возникновения олимпийского движения. Режим дня и питание обучающихся. Физиологические основы физической культуры. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Психологическая подготовка. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Правила вида спорта.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов); - для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением); - легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья); - спортивные игры; - плавание; - многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов); - спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) - упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов); - прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой; - бег по крутым склонам, бег по песку без обуви; - развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку; - упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча; - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов - упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Техническая подготовка

Техника нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки Перемещения и стойки (прыжки на месте у сетки, после перемещения и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами). Перемещения и стойки - сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; - сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

Действия с мячом. Передача мяча - передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача сидя у стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность. Передача мяча в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1- 4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1- 2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2); - передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара; - передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи; - передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача); - передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача); - передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх); - отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и после перемещений. Передача мяча - передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач; - передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8м. направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает; - передача мяча у сетки 2-мя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2,4) после перемещений. - передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы); - передача в прыжке на месте и после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.

Подача мяча - верхняя прямая подача. подача подряд (10 попыток). подача в левую и правую половины площадки. подача за игрока зоны 6. - соревнование на большее количество правильно выполненных подач. Верхняя подача (на точность и силу); - верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения); - подача, нацеленная в зоны (между 1 и 2 зоной, 4 и 5 зоной, 1 и 6 зоной, 6 и 5 зоной). - подача в прыжке.

Нападающий удар - прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки. - нападающий удар слабой рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. 42 Нападающий удар с собственного набрасывания. - нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо. прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2. Нападающие удары с различных передач у сетки. Нападающие удары с передач из глубины площадки. Нападающий удар с переводом влево и поворотом туловища влево из зоны 3; - прямой нападающий удар слабой рукой из зон 4,3,2; - нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

Техника защиты

Действия без мяча. Перемещение и стойки - стартовая стойка в сочетании с перемещениями, падения и перекаты после падений, сочетание способов перемещений, перемещений с падениями, сочетание способов и перемещений, и падений с техническими приемами игры в защите. Стойки и перемещения. - сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; - сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2,3,4.

Действия с мячом. Прием мяча - прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча сверху от несильных подач; - прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу во встречных колоннах (расстояние до 4 м). Передача снизу двумя руками на точность, с использованием «маяков». Прием снизу двумя руками от верхней прямой подачи (6- 8 м). Прием мяча снизу после обманной передачи двумя руками через сетку; - прием мяча сверху и снизу с последующим падением и перекатом. Сверху после нападающего удара средней силы с собственного набрасывания. Прием мяча - прием мяча сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока; - прием мяча сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину; - прием мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач.

Блокирование - одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 2,3,4. Блокирование, стоя на гимнастической скамейке; - блокирование нападающего удара с высоких и средних передач. Одиночное блокирование. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3; - блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом; - групповое блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование ударов с переводом (из зон 3,4,2).

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча Выбор места - для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи); - для выполнения нападающего удара (прямого слабой рукой и с переводом сильнейшей рукой); - для выполнения подачи. Выбор места. - для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке); - для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки);

Действия с мячом. Передача мяча: - вторая передача (из зоны 2) в зоны 3 и 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом; - вторая передача (из зоны 3) игроком в зоны 2 и 4, стоя лицом и спиной к ним (чередование); - имитация второй передачи и обман (передача через сетку в свободную зону соперника). - выбор способа отбивания мяча через сетку (передача сверху двумя руками, кулаком, снизу). Передача мяча - вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению); - вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий; - имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку).

Подача - чередование сильной верхней прямой подачи и нацеленной подачи; - подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча; - подача на игрока, вышедшего после замены; - подача на сильнейшего игрока соперника, плохо владеющего приемом мяча; чередование подач в дальние и ближние зоны; - чередование сильных и нацеленных подач; - подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней линии (при 2-й передаче) - игрока зоны 4 с игроком зоны 3; - игрока зоны 2 с игроками зон 3,4 (чередование); - игрока зоны 3 с игроками зон 2,4 при первой передаче для нападающего удара.

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче) - игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач); - игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи при приеме от передач – для удара).

Взаимодействие игроков передней линии - игрока зоны 4 с игроком зоны 2,3 (при второй передаче); - игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 (в условиях чередования 47 передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи. Взаимодействие игроков передней и задней линии - игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1; - игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов); - прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3,4 и 2 (за голову).

Командные действия.

Система игры со второй передачи игрока передней линии - прием подачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2,4 (чередование); - прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3,4.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Действия без мяча. Выбор места при приеме верхней прямой подачи, при блокировании, при страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих.

Действия с мячом. Выбор способа приема подачи (сверху, снизу двумя руками, сверху, снизу с падением); - выбор способа приема мяча от обманных передач (сверху и снизу 2-мя руками, сверху и снизу с падением двумя руками и одной); выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов; - зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).

Действия без мяча Выбор места: - выбор места, способа перемещений и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных передач; - выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока; - выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих и нападающих.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними: - взаимодействие игроков задней линии между собой (6,5,1) (страховка партнера при приеме подачи, нападающих ударов, обманных передач); взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим игроком в зоне 3; взаимодействие игроков передней и задней линий (игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2); взаимодействие игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приеме мяча от нападающего удара и обманных передач. Взаимодействия игроков внутри линий и между ними - взаимодействие игроков передней линии: игроков зон 3 и 2 и 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу; -

взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего «трудный» мяч; - взаимодействие игроков задней и передней линии при страховке «углом вперед» игрока зоны 6 с блокирующими. Игроков зон 5 и 1 с блокирующими при страховке «углом назад» игроков зон 1 и 5 с блокирующими;
Командные действия.

Прием подачи - расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; - расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны 3 оттянут назад); - расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в районе зоны 2. После приема игрок зоны 2 перемещается в зону 3 для выполнения второй передачи, а игрок зоны 3 выполняет функции нападающего в зоне 2. Прием подачи. - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2- ю передачу выполняет игрок зоны 3 . - расположение игроков при приеме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад; - расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1,6,5.

Системы игры Для данного этапа обучения рекомендуется расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед», «углом назад» с применением групповых действий для данного года обучения.

Интегральная подготовка

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
- Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов.
- Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
- Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, нападении и защите.
- Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.
- Многократное выполнение изученных тактических действий.
- Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
- Переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.
- Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях.

- Учебные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами. - Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;
- Календарные игры. Установка на игру, разбор игры, умение применять освоенные технико-тактические действия, в условиях соревнований, с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Морально-волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Инструкторская и судейская практика

В инструкторскую и судейскую практику входит:

- Освоение терминологии, принятой в волейболе.
- Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
- Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче.
- Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам);
- Наблюдение за учащимися, выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на соревнованиях;
- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

4.2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки и темы по теоретической подготовке

Таблица № 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		

	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила виде спорта	14/20	июнь	Понятие. 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	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет

	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	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	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятие. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к Эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое в нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Системаспортивных соревнований. Системаспортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по 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.

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 спортивного совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов с спортивную сборную команду Краснодарского края по виду спорта «волейбол» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол» не ниже уровня всероссийских соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а так же условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся

осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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 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».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 17

Для спортивной дисциплины "волейбол"			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Габло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 18

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины "волейбол"							
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"							
13.	Бейсболка тренировочная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
14.	Жилетка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
15.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
16.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
17.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
18.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1
19.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
20.	Носки пляжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
21.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1

22.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-
23.	Рюкзак тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
24.	Термобелье (водолазка и трико)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1
25.	Топ с гайтсами/плавками (для девушек)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
26.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
27.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
28.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
29.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
30.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
31.	Шлепанцы	пар	на обучающегося	-	-	1	1
32.	Шорты (трусы) спортивные	штук	на обучающегося	-	-	3	1
33.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1

-обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

-медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

-обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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».

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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 так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников СШ, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н;

Профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н;

Профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н;

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;

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СШ. Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (л. 24 Приказа № 999).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (приказ Минспорта России от 15.11.2022 № 987);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
4. Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
5. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
6. Приказ Минздрава России «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» от 23.10.2020 г. № 1144н;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

8. Беляев А.В. Динамика физической подготовленности квалифицированных волейболистов на предсоревновательном этапе подготовки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина, М.В. Савин // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы 2 Междунар. науч.-практ. заоч. конф., г. Смоленск 2003 г. / Смоленский гос. ин-т физ. культуры, Каф. спорт. игр. - Смоленск, 2003. - С. 24-29.

9. Биомеханические основы совершенствования техники выполнения прямого нападающего удара у игроков студенческих волейбольных команд / Л.В. Капилевич [и др.] // Теория и практика физ. культуры. - 2008. - № 7. - С. 8-13.

10. Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» - ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»;

11 Аврамова Н. В. Повышение спортивного мастерства квалифицированных волейболисток 15-17 лет на основе программирования и коррекции ведущих технических приемов / Аврамова Н.В., Назаренко Л.Д. ; Ульянов. гос. пед. ун-т им. Ульянова. - Ульяновск, 2014. - 144 с.: ил. 87

Александрова Н. Е. Критерии спортивного отбора волейболистов на основе их соматотипологических характеристик : автореф. дис. ... канд. пед. наук : : 13.00.04, 14.00.02 / Александрова Наталья Евгеньевна; МГАФК. - Малаховка, 1999. - 23 с.: ил.

12. Булыкина Л.В. Начальное обучение в волейболе [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 фгбоу впо "ргуфксмит"] / 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

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- 1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
- 2 Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
- 3 Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).
- 4 Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>)
5. www.minsport.gov.ru, www.rusada.ru www.sportvisor.ru.
6. <http://www.kubansport.ru> – Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края;
7. <http://www.fivb.com/> - Международная федерация волейбола
8. <http://www.volley.ru/> - Всероссийская федерация волейбола
9. <http://www.cev.lu/> - Европейская Конфедерация волейбола
10. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/> - Спортивная энциклопедия

