

«СОГЛАСОВАНО»

Тренерско-педагогическим
советом ГБПОУ МО «УОР № 2»
протокол № 2-2023
от «28» декабря 2023 г.



«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом директора
ГБПОУ МО «УОР № 2»
№ 481 от «29» декабря 2023 г.

Изменения, вносимые в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (дисциплины – волейбол, пляжный волейбол), утвержденную приказом ГБПОУ МО «УОР № 2» от 30.03.2023 № 104

1. В раздел I. «Общие положения»:

Пункт 1.

- Заменить приказ от 14.12.2022 № 1218 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» на приказ от 20.11.2023 № 825 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;

- Дополнить приказом Минспорта РФ от 30.05.2023 № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам спортивной подготовки, утвержденным приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634».

2. В раздел II «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»:

Пункт 4. Изложить в новой редакции:

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Количество часов в неделю	16	20
Общее количество часов в год*	832	1040

* Объем учебно-тренировочной нагрузки исходя из астрономического часа (60 минут)

Пункт 6. Изложить в новой редакции:

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Недельная нагрузка в часах*			
		16		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах*			
		3		4	
		Наполняемость групп (человек)			
		для дисциплины «волейбол»			
		12		определяется организацией с учетом наличия обучающихся, соответствующих требованиям для зачисления и перевода на данный этап, но не меньше 6	
		для дисциплины «пляжный волейбол»			
8		определяется организацией с учетом наличия обучающихся, соответствующих требованиям для зачисления и перевода на данный этап, но не меньше 2			
		%	часы	%	часы
1.	Общая физическая подготовка	15-20% 19,35%	161	8-10% 8,75%	91
2.	Специальная физическая подготовка	14-16% 15,87%	132	21-23% 22,02%	229
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5-15% 5,05%	42	5-15% 5,19%	54
4.	Техническая подготовка	23-28% 23,08%	192	23-28% 25,38%	264
5.	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	18-30% 18,75%	156	20-32% 20,77%	216
6.	Инструкторская практика и судейская практика	1-4% 1,68%	14	1-4% 1,73%	18
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4% 3,49%	29	4-6% 4,62%	48
8.	Интегральная подготовка	10-15% 12,74%	106	10-15% 11,54%	120
Общее количество часов в год		100%	832	100%	1040

* исходя из астрономического часа (60 минут).

Пункт 7. Изложить в новой редакции:

Таблица 6

Примерный годовой календарный план воспитательной работы

№ 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.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм,	В течение года

		поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
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 зрителей 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: - 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 (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения. - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

3. В раздел III. Система контроля Программы по виду спорта «спортивная гимнастика»:

Пункт 13. Изложить в новой редакции предпоследний абзац «В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие обстоятельств

непреодолимой силы, проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания таких обстоятельств¹.

4. В раздел IV «Рабочая программа по виду спорта «волейбол», спортивным дисциплинам «волейбол, пляжный волейбол»:

Пункт 14.

Подпункт 14.1. в абзаце 14.1.7. Изложить в новой редакции:

Таблица 12

Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Месяцы												
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.Общая физическая подготовка	161	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14	14
2.Специальная физическая подготовка	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
3.Участие в спортивных соревнованиях	42			6	6	6	6	6	6	6	6			
4.Техническая подготовка	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
5.Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	156	15	15	12	12	10	11	12	12	12	12	15	15	15
6.Инструкторская и судейская практика	14			2	2	2	2	2	2	2	2	2		
7.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	29	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3
8.Интегральная подготовка	106	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	10
УМО	Не менее 2 раз в год													
Общее количество часов в год	832	69	69	70	70	68	69	70	70	70	70	69	69	69

Примечание: *46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по планам тренировочных групп на период активного отдыха обучающихся;

**контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

¹ В соответствии с пунктом 3.б) приказа Минспорта РФ № 392 от 30.05.2023

Подпункт 14.2. в абзаце 14.2.8. Изложить в новой редакции:

Таблица 13

Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1.Общая физическая подготовка	91	12	6	6	6	6	6	6	6	6	6	13	12
2.Специальная физическая подготовка	229	20	19	19	19	18	18	19	19	19	19	20	20
3.Участие в спортивных соревнованиях	54		6	6	6	6	6	6	6	6	6		
4.Техническая подготовка	264	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
5.Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
6.Инструкторская и судейская практика	18		2	2	2	2	2	2	2	2	2		
7.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
8.Интегральная подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
УМО		1 раз в год											
Общее количество часов в год	1040	86	87	87	87	86	86	87	87	87	87	87	86

Примечание: *46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся;

**контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

Пункт 15. Изложить в новой редакции:

Таблица 14

Примерный учебно-тематический план теоретического и практического материала по виду спорта «волейбол»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Теоретический материал			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	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	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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 (неотренированность)	октябрь		Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	ноябрь		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка и методы восстановления. Допинг в спорте	сентябрь-декабрь		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Средства и методы восстановления. Гигиена, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль, массаж. Понятие допинга и запрещенные вещества. Антидопинговые правила. Порядок антидопингового контроля.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь		Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода 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.

5. В раздел VI. «Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»:

Пункт 19.

Подпункт 19.1:

- Заменить в порядковом номере 5 списка источников приказ от 14.12.2022 № 1218 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» на приказ от 20.11.2023 № 825

«Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;

- Дополнить порядковым номером:

10. Приказ Минспорта России от 30.05.2023 № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам спортивной подготовки, утвержденным приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

«СОГЛАСОВАНА»

Тренерским советом
ГБПОУ МО «УОР № 2»
протокол № 2-2023 от « 29 » марта 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом директора
ГБПОУ МО «УОР № 2»
№ 104 от « 30 » марта 2023 г.



Директор ГБПОУ МО «УОР № 2»

Е.А. Эфрос
2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»
(дисциплина – волейбол, пляжный волейбол)**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 987.

Срок реализации Программы на этапах:

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – три года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

«РЕКОМЕНДОВАНА»

Общественной организацией
«Московской областной
федерацией волейбола»



Наумов И.Ю.
2023 г.

Сведения о разработчиках Программы:

Карпов Игорь Анатольевич, заведующий отделением по виду спорта;
Кобрин Петр Валерьевич, тренер высшей категории;
Неботов Михаил Эдуардович, тренер высшей категории;
Урядова Наталья Николаевна, тренер высшей категории;
Иванов Даниил Анатольевич, тренер второй категории;
Гусарова Татьяна Алексеевна, инструктор-методист.

**Звенигород
2023 год**



МИНИСТЕРСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2»

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «волейбол»
(дисциплины – волейбол, пляжный волейбол)**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 987.

Срок реализации Программы на этапах:

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – три года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

Сведения о разработчиках Программы:

Карпов Игорь Анатольевич, заведующий отделением по виду спорта;

Кобрин Петр Валерьевич, тренер высшей категории;

Неботов Михаил Эдуардович, тренер высшей категории;

Иванов Даниил Анатольевич, тренер второй категории;

Урядова Наталья Николаевна, тренер высшей категории;

Гусарова Татьяна Алексеевна, инструктор-методист.

**Звенигород
2023 год**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа по виду спорта «волейбол») предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных женских дисциплин «волейбол», «пляжный волейбол» (учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет, этап совершенствования спортивного мастерства) и с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 г. № 987¹ (далее – ФССП), с учетом требований приказа Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказа Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», приказа Минспорта России от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999», примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. № 1218.

2. Целью Программы по виду спорта «волейбол» является достижение спортивных результатов и подготовка спортивного резерва, кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и спортивные сборные команды Московской области, на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, направленного на всестороннее физическое развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства.

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

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в соответствии с приложением № 1 к ФССП, представлены в таблице 1.

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г., регистрационный №71474)

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы
и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах
на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»**

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальный количественный состав группы	максимальный количественный состав группы
Для спортивной дисциплины «волейбол»				
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	3-5	11	12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6	определяется организацией с учетом наличия обучающихся, соответствующих требованиям для зачисления и перевода на данный этап
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	3-5	11	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2	определяется организацией с учетом наличия обучающихся, соответствующих требованиям для зачисления и перевода на данный этап

4. Объем Программы по виду спорта «волейбол» и нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с приложением № 1 к ФССП, представлены в таблице 2.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта «волейбол»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Количество часов в неделю	14	20
Общее количество часов в год*	728	1040

* Объем учебно-тренировочной нагрузки исходя из астрономического часа (60 минут)².

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» являются:

5.1. Учебно-тренировочные занятия: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам с обучающимися на этапах совершенствования спортивного мастерства; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Групповая форма позволяют заниматься в группе либо во время всего учебно-тренировочного занятия, либо в пределах отдельных его частей. Данная форма занятий имеет широкие возможности для коллективных взаимодействий, близких к условиям соревнований. Наиболее часто используется для совершенствования групповых взаимодействий в защите и нападении.

Индивидуальная форма тренировки облегчает индивидуальную дозировку нагрузки, обеспечивает коррекцию и контроль со стороны тренера-преподавателя, обеспечивает чувство ответственности. Такая форма позволяет исправлять ошибки при выполнении технических приемов, выполнять задания с большей интенсивностью, чем при других формах занятий.

Фронтальная форма тренировки характеризуется одновременным выполнением одних и тех же упражнений всей группой. Тренер-преподаватель получает возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа всех обучающихся.

Основу круговой тренировки составляет серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательного смены «станций».

² (в соответствии с пунктом 3.2. приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»)

Вышеперечисленные формы занятий реализуются в комплексных и тематических учебно-тренировочных занятиях. Комплексные учебно-тренировочные занятия направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки; тематические - на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений (физическая или техническая подготовка и др.).

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия, которые являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса, предназначены для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проводятся с учетом приложения № 3 к ФССП и представлены в таблице 3

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия по виду спорта «волейбол»

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	- к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	18
1.2.	- к другим всероссийским соревнованиям	14	18
1.3.	- к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	- по общей физической и (или) специальной физической подготовке	14	18
2.2.	- восстановительные мероприятия	-	До 10 суток
2.3.	- для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

2.4.	- в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	-
2.5.	- просмотрные	До 60 суток	

5.3. Спортивные соревнования являются составной частью педагогических усилий по повышению уровня подготовленности волейболистов. Планирование соревнований, по своей направленности и степени трудности, соответствует задачам конкретного этапа спортивной подготовки, со строгим соответствием требований к участию в спортивных соревнованиях обучающихся с учетом главы III ФССП:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;

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

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

Различают следующие виды соревнований:

- *Контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень их подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается и корректируется программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *Отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды. Отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача занять первое или призовое место, пройти определенный этап, позволяющий выступить на главных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4 в соответствии с приложением № 4 к ФССП.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «волейбол»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки, количество соревнований	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Количество соревнований	для спортивной дисциплины «волейбол»	
	6	7
в том числе: - контрольных	2	3

- отборочных	1	1
-основные	3	3
Количество соревнований	для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»	
	8	11
в том числе:		
- контрольных	2	3
- отборочных	2	3
-основные	4	5

Планируемая спортивная деятельность обучающихся по виду спорта «волейбол» формируется в ГБПОУ МО «УОР № 2» ежегодно в форме календарного плана спортивных мероприятий (Приложение № 1), который разрабатывается на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и спортивных мероприятий, а также календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Московской области и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «волейбол» осуществляется в ГБПОУ МО «УОР № 2» в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение календарного года, рассчитанным на 52 недели, и не превышает нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки. Построение учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Для обеспечения непрерывности, учебно-тренировочный процесс включает в себя самостоятельную подготовку по индивидуальным планам спортивной подготовки, период которой составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов³.

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятия не должна превышать более восьми часов⁴.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», который составляется с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП, представлен в таблице 5.

Таблица 5

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по виду спорта «волейбол»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

³ в соответствии с пунктом 15.1. ФССП

⁴ в соответствии с пунктом 15.2. ФССП

		Недельная нагрузка в часах*			
		14		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах*			
		3		4	
		Наполняемость групп (человек)			
		для дисциплины «волейбол»			
		12		определяется организацией с учетом наличия обучающихся, соответствующих требованиям для зачисления и перевода на данный этап, но не меньше 6	
		для дисциплины «пляжный волейбол»			
		8		определяется организацией с учетом наличия обучающихся, соответствующих требованиям для зачисления и перевода на данный этап, но не меньше 2	
		%	часы	%	часы
1.	Общая физическая подготовка	15-20% 18,0%	138	8-10% 10,00%	96
2.	Специальная физическая подготовка	14-16% 15,00%	118	21-23% 20,99%	192
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5-15% 5,00%	37	5-15% 6,09%	32
4.	Техническая подготовка	23-28% 24%	156	23-28% 24,84%	264
5.	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	18-30% 19,00%	128	20-32% 20,91%	255
6.	Инструкторская практика и судейская практика	1-4% 2,00%	19	1-4% 2,00%	22
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4% 4,00%	48	4-6% 4,81%	48
8.	Интегральная подготовка	10-15% 13,00%	84	10-15% 10,34%	131
Общее количество часов в год		100%	728	100%	1040

* исходя из астрономического часа (60 минут).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и в период учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях также возможна на учебно-тренировочном этапе⁵.

7. Календарный план воспитательной работы составляется в ГБПОУ МО «УОР № 2» с учетом учебно-тренировочного процесса и графика участия в спортивных соревнованиях и направлен на решение основных задач воспитательной работы:

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

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися в рамках учебно-тренировочного процесса является единство воспитательных действий, единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность и задач каждого этапа спортивной подготовки.

В работе с обучающимися применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Примерный годовой календарный план воспитательной работы составляется в ГБПОУ МО «УОР № 2» на учебный год и представлен в таблице 6.

Таблица 6

Примерный годовой календарный план воспитательной работы

№ 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;	В течение года

⁵ в соответствии с пунктом 15.3. ФССП

		<ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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,	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

	легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Важнейшим фактором воспитательной работы в рамках учебно-тренировочного процесса является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств обучающихся огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для обучающихся. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями, как специалиста в волейболе, но и как человека авторитетного, культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, разрабатывается в ГБПОУ МО «УОР № 2» ежегодно. Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья, разрушение представлений о спорте, как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний обучающихся и тренерско-преподавательского состава к проблемам допинга в спорте.

Представления о допинге формируются у обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерско-преподавательского состава – лишь одна составляющая из множества факторов.

С целью профилактики допинга, в теоретическую часть программы включен раздел «Допинг в спорте». План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, рекомендуемая тематика и форма проведения теоретических занятий по разделу «Допинг в спорте» представлена в таблице 7.

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговый курс РУСАДА	ежегодно (январь)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)
	Тест по антидопинговому обучению	ежегодно (январь)	Онлайн-тест на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)
	Беседа: Как допинг влияет на здоровье?	1-2 раза в год	Проводит тренер-преподаватель
	Беседа: Этическая сторона проблемы: допинг как обман	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель
	Оформление стенда по антидопингу	в течение года	Проводит тренер-преподаватель, инструктор-методист в качестве просветительской работы
Этап совершенствования спортивного мастерства	Антидопинговый курс РУСАДА	ежегодно (январь)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)
	Тест по антидопинговому обучению	ежегодно (январь)	Онлайн-тест на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)
	Беседа: Ущерб, наносимый допингом идее спорта	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель
	Беседа: Негативное влияние на здоровье запрещенных веществ и методов	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель
	Лекция: Запрещенный список: его структура и порядок создания; химическая структура классов веществ, включенных в список	1 раз в год	Проводит врач для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Лекция: Запрещенный список: его структура и порядок создания; химическая структура классов веществ, включенных в список.	1 раз в год	Проводит врач для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Лекция: Спорт без допинга. Как повысить результаты без допинга?	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель

9. Планы инструкторской и судейской практики по виду спорта «волейбол» являются частью профориентационной деятельности обучающихся и входят в общий объем годового учебно-тренировочного плана.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено Программой спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» с обучающимися на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практической и теоретической подготовки обучающихся.

9.1. Требования к освоению инструкторской и судейской практики по виду спорта «волейбол» на учебно-тренировочном этапе.

Учебно-тренировочный этап третьего года обучения:

- вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения);
- судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета;

Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения:

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения;
- проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;
- судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Учебно-тренировочный этап пятого года обучения:

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой;
- проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры;
- проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол;
- проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной школе и в УОР. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

9.2. Требования к освоению инструкторской и судейской практики по виду спорта «волейбол» на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Этап совершенствования спортивного мастерства первого года обучения:

- проведение занятий с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки;
- составление рабочих планов, конспектов занятий;

- составление положения о соревнованиях;
- практика судейства на соревнованиях по волейболу в УОР, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях;
 - участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний.

Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года обучения:

- проведение тренировочных занятий различной направленности;
- проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов;
- составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры;
- установка на игру, разбор игры, система записи игр;
- организация и проведение соревнований на городских и областных соревнованиях.

10. Требования к организации и проведению врачебно-педагогических, медико-биологических мероприятий и применению восстановительных средств.

Для достижения спортивных показателей, необходимо выполнение высоких по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Правильному освоению необходимых учебно-тренировочных нагрузок способствуют не только специальные восстановительные мероприятия, но и регулярное проведение врачебно-педагогического, медико-биологического и психологического контроля.

10.1. Врачебно-педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности учебно-тренировочных нагрузок возможностям обучающихся. Важной составляющей контроля являются параметры учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Врачебно-педагогический контроль заключается в осуществлении совместного наблюдения врачом и тренером-преподавателем за всем ходом учебно-тренировочной работы. В процессе врачебно-педагогических наблюдений устанавливается более тесный контакт между врачом, тренером-преподавателем и обучающимся.

Особое внимание при врачебном контроле обучающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма. При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (волейболом); выявление у данной обучающейся в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции учебно-тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни обучающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма обучающейся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола и соответствует ли функциональный потенциал обучающейся планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня

функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на учебно-тренировочных занятиях. При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния обучающихся после учебно-тренировочных занятий, соревнований. При признаках перетренированности производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации обучающихся.

10.2. Медико-биологический контроль осуществляется в виде обследования на базе специализированного медицинского учреждения (Клинического Центра восстановительной медицины и реабилитации, филиал по спортивной медицине) и включает в себя следующие виды контроля:

1) Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год, в начале подготовительного периода и перед основным соревновательным периодом. Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы спортивной подготовки, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению и мерам повышения витаминной обеспеченности.

2) Текущее обследование (ТО) проводится на базе медицинского кабинета Училища не только непосредственно в дни интенсивных или контрольных учебно-тренировочных занятий для получения срочной информации о ходе учебно-тренировочного процесса и функционального состояния обучающегося, но и ежедневно (в условиях учебно-тренировочного процесса) для контроля над эффективностью применяемых восстановительных средств. При необходимости 3-4 раза в год на базе медицинского кабинета Училища проводится индивидуальный этапный контроль обучающихся в основном после интенсивных учебно-тренировочных циклов, сборов и серий контрольных соревнований.

Профессиональное грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов контроля, помогает следить за динамикой состояния здоровья, физического и психологического развития обучающегося. Дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры.

10.3. Применение средств восстановления в рамках Программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма волейболистов. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями, на отдельных

этапах годичной подготовки. Тренер-преподаватель на основе наблюдений оценивает эффекты от воздействия нагрузок на психическую сферу волейболистов, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий в тренируемых условиях.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактики восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

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

Восстановительно-профилактические средства - это средства, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после учебно-тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно - гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения;

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня обучающейся и рационального

питания. Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность.

Следует уметь использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов. В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

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

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

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

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

К психологическим средствам восстановления относятся:

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

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не восстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация

организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Примерное распределение восстановительных мероприятий и средств с учетом циклов спортивной подготовки представлено в таблице 8

Таблица 8

Примерное распределение восстановительных мероприятий и средств с учетом циклов спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Период цикла	Задачи	Мероприятия и средства	Методические указания
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности учебно-тренировочного занятия, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного процесса соответствие ее объема и интенсивности функциональных систем организма	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание полотенцем с пихтовым маслом 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки. 3-8 мин. 3 мин само-и гетерорегуляция.
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляционно-тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ	8 - 10 мин.
Через два часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция релаксационной направленности	8 - 10 мин. 5 мин. Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная учебно-тренировочное занятие. После восстановительной

от игр день			тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочному занятию, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительная учебно-тренировочное занятие ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

III. Система контроля Программы по виду спорта «волейбол»

11. По итогам освоения Программы по виду спорта «волейбол» применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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

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

11.2. 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы по виду спорта «волейбол» сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений по видам подготовки, которые представлены в таблице 9, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Таблица 9

Контрольные упражнения для оценки общефизической, специальной физической подготовки и технической подготовки по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<u>на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)</u>				
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м (с)	с	не более 10,4	не более 10,9
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	см	не менее 160	не менее 145
2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более 11,5	не более 12,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 10	не менее 8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 40	не менее 35
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1	Бег на 20 м	с	не более 3,6	не более 4,6
3.2	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более 12,6	не более 14,6
3.3	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее 7,0	не менее 4,5
3.4	Прыжок в длину с места	см	не менее 150	не менее 140
3.5	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 32	не менее 25
4.Техническое мастерство (юноши и девушки)				
4.1	верхняя передача мяча над собой (не менее 20 передач подряд без потерь раз)			20
4.2	верхняя передача мяча в прыжке не менее 6 передач подряд без потерь раз)			6
4.3	Прием мяча в зонах по заданию (не менее 3 приёмов подряд раз)			3
4.4	нападающий удар из зон 4,3,2 со второй передачи (направление удара диагональное). Нападение из зоны 4, в зону 5. Из трёх ударов попасть 2 раза. И тоже из зоны 4, попасть в зону 1. Тоже 2 раза из трёх. И тоже самое из зоны 2, по 1 зоне, и по 5 зоне.			3
4.5	подача на точность (не менее 6 попаданий из 10 попыток)			6
5.Спортивный разряд				

спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»				
Участие в соревнованиях уровня официальных не ниже региональных соревнований				
на этапе совершенствования спортивного мастерства				
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более 8,2	не более 9,6
1.2	Подтягивание из вис на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 12	-
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 200	не менее 180
2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более 11,0	не более 11,5
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 16	не менее 12
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 45	не менее 38
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.6	Бег на 20 м	с	не более 3,3	не более 4,3
3.7	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более 12,2	не более 14,2
3.8	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее 9,0	не менее 7,0
3.9	Прыжок в длину с места	см	не менее 180	не менее 160
3.10	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 36	не менее 30
4.Техническое мастерство(юноши и девушки)				
4.1	верхняя передача мяча над собой (не менее 20 передач подряд без потерь раз)			20
4.2	верхняя передача мяча в прыжке не менее 6 передач подряд без потерь раз)			6
4.3	Прием мяча в зонах по заданию (не менее 3 приёмов подряд раз)			3
4.4	нападающий удар из зон 4,3,2 со второй передачи (направление удара диагональное). Нападение из зоны 4 , в зону 5. Из трёх ударов попасть 2 раза. И тоже из зоны 4, попасть в зону 1. Тоже 2 раза из трёх. И тоже самое из зоны 2,по 1 зоне, и по 5 зоне.			3
4.5	подача на точность (не менее 6 попаданий из 10 попыток)			6
5.Спортивный разряд				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				
Участие в соревнованиях уровня официальных и в том числе не ниже межрегиональных соревнований				

13. Вступительные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «волейбол» в соответствии с приложениями №№ 7-9 к ФССП, представлены в таблицах 10-11.

Таблица 10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) по виду
спорта «волейбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4	не более 10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	не менее 9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	не менее +6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	не менее 145
2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				

2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более 11,5	не более 12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 10	не менее 8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 40	не менее 35
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более 3,6	не более 4,6
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более 12,6	не более 14,6
3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее 7,0	не менее 4,5
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее 150	не менее 140
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 32	не менее 25
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»			

Таблица 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
по виду спорта «волейбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2	не более 9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 30	не менее 15
1.3.	Подтягивание из вис на высокой перекладине	количество раз	не менее 12	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	не менее +15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 200	не менее 180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 45	не менее 38
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более 11,0	не более 11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 16	не менее 12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 45	не менее 38
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более 3,3	не более 4,3
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более 12,2	не более 14,2
3.3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее 9,0	не менее 7,0
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее 180	не менее 160
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 36	не менее 30
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1. Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

Для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой обучающиеся не реже одного раза в год сдают нормативы промежуточной аттестации, которые являются показателями повышения или

совершенствования их уровня общей и специальной физической подготовки. После каждого года спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, для проверки результатов освоения программы, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации, по результатам сдачи которых, осуществляется перевод на следующий этап спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению тренерско-педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы или других причин непреодолимой силы¹.

Решение о периоде отсрочки промежуточной аттестации и периоде выполнения требований, предъявляемых Программой спортивной подготовки для конкретного этапа спортивной подготовки, принимается Училищем индивидуально по каждому спортсмену с учетом причин невыполнения данных требований.

IV. Рабочая программа по виду спорта «волейбол, спортивным дисциплинам «волейбол, пляжный волейбол»

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

Главным условием планомерной спортивной подготовки является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

14.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет.

14.1.1. Теоретическая подготовка. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Основы техники и тактики игры в волейбол. Основы методики обучения элементам волейбола.

Правила, организация и проведение соревнований.

14.1.2. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП):

- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья);
- спортивные игры;
- плавание;

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.

14.1.3. Техническая подготовка.

Техника нападения. Действия без мяча. 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 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 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 (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. 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 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 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).

14.1.4. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Действия без мяча. 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 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 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:

- игрока зоны 4 с игроком зоны 2,3 (при второй передаче);

- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 (в условиях чередования 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).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. 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.

Действия с мячом. Групповые действия. 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 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.

14.1.5. Интегральная подготовка.

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

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 (4x3, 3x3, 2x2, 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.

14.1.6. Инструкторская и судейская практика

- наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на соревнованиях;

- составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям;

- судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

14.1.7. Морально волевая подготовка.

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающаяся в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

- целеустремленность и настойчивость: выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном 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 обдуманные 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.

Примерное распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет, рассчитано на 52 недели* и представлено в таблицах 12.

Таблица 12

Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1.Общая физическая подготовка	140	12	12	12	12	11	11	12	12	11	11	12	12
2.Специальная физическая подготовка	117	11	10	11	10	9	10	10	9	9	9	9	10
3.Участие в спортивных соревнованиях	35			5	5	5	5	5	5	5			
4.Техническая подготовка	167	15	15	15	14	14	13	13	13	13	14	14	14
5.Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	134	11	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	10
6.Инструкторская и судейская практика	14		2	2	2	2	2	2	2				
7.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	28	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2
8.Интегральная подготовка	93	8	8	7	8	8	8	8	8	8	7	7	8
УМО		Не менее 2 раз в год											
Общее количество часов в год	728	60	62	66	65	62	63	63	62	59	55	55	56

Примечание: *46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по планам тренировочных групп на период активного отдыха обучающихся;

**контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

14.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.

14.2.1. Теоретическая подготовка. Краткий обзор состояния и развития волейбола. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Основы техники и тактики игры в волейбол. Организация и проведение соревнований. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

14.2.2. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП):

- упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, легкоатлетические, гимнастические, многоборье);
- развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.

Специальная физическая подготовка (СФП):

- использование отягощений (гантели, резиновые амортизаторы) для развития мышц, участвующих в выполнении технических элементов волейбола;

14.2.3. Техническая подготовка.

Техника нападения. Действия без мяча. Стойки и перемещения:

- перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками
- перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами в нападении

Действия с мячом. Передача мяча:

- вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению, у сетки и из глубины площадки в статическом положении, во время перемещений и после перемещения, передача в падении;
- вторая передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями;
- передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки;
- передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед и назад в среднюю и через зону;
- вторая передача для выполнения нападающего удара в комбинациях «крест», «волна», «эшелон», «взлет» «пайп»;
- первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего в доигровке.

Подача мяча:

- верхняя прямая подача на точность с максимальной силой;
- планирующая подача;
- подача в прыжке;
- чередование способов подач с требованием точности.

Нападающий удар:

- прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие);
- имитация нападающего удара и скидка одной рукой в свободную зону на переднюю и заднюю линии;
- нападающий удар по блоку «блок-аут»;

-нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища и с поворотом туловища;

-нападающие удары с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.

Техника защиты. Действия без мяча. Стойки и перемещения:

- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами в защите;

- сочетание перемещений с прыжками перемещением с блокирование одиночным и групповым.

Действия с мячом. Прием мяча:

- прием мяча сверху и снизу двумя руками (чередование);

- на месте после перемещения и с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (чередование);

- прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим падением;

- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча;

- прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики.

Блокирование:

- одиночное блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4,3,2) выполняемых с различных передач. Блокирование нападающих ударов с задней линии и ударов из зон 4,3,2 выполняемых с переводом;

- групповое блокирование (то же что и одиночное блокирование);

- одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения.

14.2.4. Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия:

- выбор места, имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке;

- выбор места, имитация второй передачи назад и передача вперед, и имитация второй передачи вперед и передаче назад;

- выбор места и чередование способов нападающего удара;

- имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);

- выбор места и чередование способов подач, подач, нацеленных на силу, в дальние и ближние зоны;

- выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, на игрока, выходящего с задней линии для выполнения второй передачи.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней и задней линии:

- игроков зон 6,5 и 1 с игроками 3,2,4 при первой передаче на удар и для второй передачи;

- игроков зон 3,2,4 с игроками зон 6,5,1 при второй передаче на удар с задней линии;

- игрока, выходящего из зон 6 с игроками зон 4,3 и 2 (при второй передаче);

- игрока, выходящего из зон 5, с игроками зон 4,3,2 (при второй передаче).

Командные действия. Система игры через игрока передней линии:

- прием мяча и первая передача в зоны 4,3,2, где игроки выполняют нападающий удар (в доигровке):

- прием мяча и первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку игроку в соседнюю зону или через зону (в доигровке);

Система игры через выходящего:

- прием мяча с подачи и в доигровке на вторую передачу игроку, выходящему из зон 1,6,5 с последующей передачей в зону нападения;

- взаимодействие игроков передней и задней линий при организации атакующих действий после приема подач и в доигровке через выходящего игрока зон 1,6,5 для выполнения тактических комбинаций «взлет», «крест», «волна», «эшелон», «пайп».

- игроков зон 5,6,1 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов при системе защиты «углом вперед» и «углом назад»;

- игроков зон 5,6,1 с блокирующими на страховке при тех же системах защиты;

- игроков зон 5,6,1 и не участвующих в блокировании игрока передней линии при тех же системах защиты.

- игроков зон 4 и 2,3 и 4, 2,3,4 при блокировании в условиях нападающих ударов с различных передач;

- страховка блокирующих игроком, не участвующем в блокировании, при системе «углом назад»;

- участие в приеме мяча от нападающих ударов игрока, не участвующего в блокировании, при системе «углом вперед»;

- игроков зон 6,5,1 с блокирующим при приеме мячей от нападающих ударов (при системе «углом вперед» и «углом назад»);

- игроков зон 6,5,1 с блокирующим игроком на страховке (системы защиты те же);

- игроков зон 6,5,1 и не участвующих в блокировании при приеме нападающих ударов и на страховке (системы защиты те же).

Командные действия. Расположение игроков:

- при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4);

- при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока;

Системы игры:

- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом вперед» (вирировать свои действия в зависимости построение игры в нападении соперником);

- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом назад», когда страховку осуществляет крайний защитник;

- сочетание систем игры «углом вперед» и «углом назад».

14.2.5. Интегральная подготовка:

- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве.

- учебные игры - система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором

тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.

- контрольные игры применяются систематически для решения учебных задач.
- командные игры - повышение надежности и эффективности игровых навыков.

14.2.6. Морально - волевая подготовка:

- воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающаяся в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления;

- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

14.2.7. Восстановительные средства и мероприятия:

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);

- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ;

- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, общий массаж);

- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

14.2.8. Инструкторская и судейская практика осуществляется на практических, текущих занятиях, контрольных играх и соревнованиях:

- определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации;

- определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, поведению отдельных частей и всего тренировочного занятия;

- обеспечение судейством учебных и командных игр, проведение соревнований.

Основные тренировочные упражнения, используемые в подготовке квалифицированных волейболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Специализированные упражнения:

1. Броски мяча в пол, нападающие удары в пол (в парах).

2. Передачи мяча сверху, снизу (в парах).
3. Игра в защите (в парах).
4. Нападающие удары различными способами со всех номеров.
5. Подачи.
6. Прием подач.
7. Подачи (в парах).
8. Прием подач (в парах).
9. Игра в защите (в тройках).
10. Игра в защите (в четверках).
11. Игра в защите (в пятерках).
12. Нападающие удары против одиночного блока.
13. Нападающие удары против двойного блока.
14. Нападающие удары против тройного блока.
15. Взаимодействие игроков.
16. Взаимодействие игроков против одиночного блока.
17. Взаимодействие игроков против двойного блока.
18. Взаимодействие игроков против тройного блока.
19. Розыгрыш тактических комбинаций в расстановках.
20. Розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока.
21. Розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока.
22. Розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока.
23. Игры 3X3; 4X4; 5X5.

Неспециализированные упражнения:

1. Бег с различной скоростью в процессе разминки.
2. Общеразвивающие упражнения (в том числе с резиновыми амортизаторами в подготовительной части занятия).
3. Упражнения для развития силы: отжимания, приседания, акробатические упражнения.
4. Прыжки.
5. Эстафеты 4X100, 4X200, 4X400.
6. Упражнения со штангой.
7. Игра в баскетбол.
8. Игра в футбол.
9. Игра в регби.
10. Волейбольные перемещения в сочетании с акробатическими упражнениями.

Примерное распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства, рассчитано на 52 недели* и представлено в таблице 13.

**Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1.Общая физическая подготовка	102	9	10	9	10	8	8	9	8	7	8	8	8
2.Специальная физическая подготовка	220	19	19	18	19	18	18	18	18	18	18	18	19
3.Участие в спортивных соревнованиях	24			4	4	4	4	4					
4.Техническая подготовка	291	25	24	25	25	24	24	25	25	24	23	23	24
5.Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	232	20	21	19	18	20	19	19	18	19	20	20	19
6.Инструкторская и судейская практика	20				4	4	4	4	4				
7.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
8.Интегральная подготовка	103	7	6	7	8	8	8	10	10	9	10	10	10
УМО		1 раз в год											
Общее количество часов в год	1040	84	84	86	92	90	89	93	91	81	83	83	84

Примечание:

*46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся;

**контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

15. Учебно-тематический план включает в себя распределение теоретического и практического материала по виду спорта «волейбол» на разных этапах спортивной подготовки и представлен в таблице 14.

Таблица 14

**Примерный учебно-тематический план теоретического и практического материала
по виду спорта «волейбол»**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Теоретический материал				

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения: ≈ 960			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 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	≈ 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 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	≈ 107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка и методы восстановления. Допинг в спорте	≈ 106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Средства и методы восстановления. Гигиена, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль, массаж. Понятие допинга и запрещенные вещества.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 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	≈ 106	декабрь-май	Система соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Обязательные требования к участникам. Действия арбитра на дорожке	
Этап совершенствования спортивного мастера	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.	≈ 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 и методы восстановления. Допинг в спорте	≈ 200	сентябрь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Средства и методы восстановления. Гигиена, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль, массаж. Понятие допинга и запрещенные вещества. Антидопинговые правила. Порядок антидопингового контроля.
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.

Практический материал

Специальная физическая подготовка волейболистов.

Развитие силы волейболистов – упражнения на силу.

Выполнение большинства технических элементов в волейболе сложно себе представить без проявления специальной силы. Так, к примеру, выполнение верхней передачи мяча требует определенного уровня развития силы мышц кистей, выполнение подачи – развития силы мышц кисти, мышц туловища и верхнего плечевого пояса, а выполнение такого сложного технического приема, как нападающий удар, требует от волейболиста комплексного развития силы мышц верхнего плечевого пояса, кисти, мышц ног и туловища. Сила ног у волейболиста проявляется в прыжках.

Развитие прыгучести волейболистов - упражнения на развитие прыгучести

К развитию прыгучести волейболистов предъявляются очень большие требования. Прыгучесть - это комплексное проявление силы мышц ног и способности мышц к мгновенному сокращению. Помимо данных качеств требуется большая согласованность всех движений. Именно поэтому

развитию прыгучести волейболиста необходимо уделять особое внимание.

Развитие специальной силы волейболистов - упражнения на силу.

Для развития специальной силы различных групп мышц служат упражнения преодолевающего и уступающего характера. Упражнения преодолевающего характера позволят создать меньшее силовое напряжение, чем упражнения уступающего характера. Примером уступающих упражнений на силу могут служить приседания со штангой на печках, при выполнении которого гриф штанги движется вниз до заданного упора. Вес штанги может быть значительно выше того, который спортсмен может поднять, совершая преодолевающие упражнения на силу. Кроме этого примером уступающих упражнений являются различные прыжки в глубину. Величина уступающих мышечных напряжений при их выполнении может регулироваться в первом случае глубиной прыжка, использованием отягощений и углом приземления, а во втором – изменением веса штанги. Чем больше вес отягощения, угол приземления и глубина прыжка, тем больше уступающее мышечное напряжение. Примером преодолевающих упражнений на силу является выпрыгивание с отягощением из приседа либо полуприседа, напрыгивание на предметы, расположенные на различной высоте. Вес отягощений при выполнении преодолевающих упражнений для развития силы волейболистов значительно меньше веса отягощения, применяемого при выполнении упражнений уступающего характера. Существуют упражнения, которые сочетают в себе работу как преодолевающего, так и уступающего характера. Примерами данных упражнений могут служить: медленное приседание со штангой оптимального веса на плечах с последующим медленным или быстрым распрямлением ног или выпрыгиванием. Различные упражнения, включающие в себя сопротивление партнера. Прыжок в глубину с дальнейшим напрыгиванием на какое-либо возвышение. Различные упражнения, включающие сопротивление партнера.

Упражнения для развития специальной выносливости волейболистов.

- Упражнение на выносливость волейболистов №1 Многократные прыжки различной высоты как на двух, так и на одной ноге.

-Упражнение на выносливость волейболистов №2. Игрок последовательно имитирует нападающий удар и блокирование (удар -один блок, удар - два блока и т.д.), после чего максимально быстро отходит на линию нападения для повторного выполнения упражнения. В упражнении может быть 20-50 прыжков.

-Упражнение на выносливость волейболистов №3. Пятнадцатисекундные серии прыжков. В первой серии выполняется наибольшее количество прыжков, во второй – прыжки максимальной высоты и т.д. В 4-5 серии прыжки совершаются без остановок, непрерывно 1-1.5 минуты. Эти же упражнения можно выполнять со скакалкой.

-Упражнение на выносливость волейболистов №4. Серийное выполнение бросков на грудь с быстрым перемещением между броском в два-три шага. Количество бросков может колебаться от 5 до 10.

-Упражнение на выносливость волейболистов №5. Игрок, располагаясь у сетки, совершает 10 подскоков, после чего имитирует блок либо нападающий удар. Следующая имитация блока или нападающего удара осуществляется после 9 подскоков, затем 8, 7, 6 и т.д.

-Упражнение на выносливость волейболистов №6. Эстафеты с различными перемещениями, чередующимися с кувырками вперед и назад.

Тренировка по развитию специальной выносливости

Тренировки по развитию специальной выносливости должны строиться таким образом, чтобы создать у волейболиста так называемый «запас прочности» в выполнении отдельных технических приемов. Примерное превышение количества повторений отдельных технических приемов в тренировках над количеством тех же технических приемов, которые игроку приходится выполнять в игре, может быть следующим:

Нападающий удар: в 2-4 раза.

Блокирование: в 2-4 раза.

Подача: в 12-15 раз.

Передача: с 12-15 раз.

Прием подач: в 10-12 раз.

<p>Прием нападающих ударов в 8-10 раз.</p> <p><i>Развитие быстроты волейболистов, упражнения на скорость.</i></p> <p>При выполнении большинства технических приемов волейболисту требуется скорость. Она в свою очередь проявляется в: быстроте выполнения технических приемов либо отдельных их частей, быстроте реакции, быстроте перемещений с резким изменением направления движения и резкими остановками, быстроте переключения в действиях.</p> <p>Осуществление большинства технических приемов в волейболе трудно представить без достаточного развития любого из перечисленных компонентов скорости. Нужно подбирать упражнения в зависимости от того, какой из данных компонентов отстает у тренирующихся волейболистов. Рекомендуется большинство упражнений, направленных на развитие скорости, совершать по зрительному сигналу, для того чтобы способствовать не только развитию скорости движений, но и быстроты ответной реакции. Для волейбола специфичен ответ на зрительный раздражитель. Для развития скорости движений необходимо подбирать упражнения, выполняемые максимально быстро, приближенные по своей структуре к наиболее характерным для волейбола.</p> <p>Развитию быстроты перемещения способствуют рывки на короткие отрезки с резким изменением направления движения и резкими остановками. Развитию скорости переключения в действиях – разнообразные сочетания имитационных упражнений, выполняемые в различной последовательности.</p>
<p><i>Упражнения для развития специальной гибкости волейболистов.</i></p> <p>Для игры в волейбол характерны движения с большой амплитудой, предъявляющие очень высокие требования к эластичности связок и мышц, подвижности суставов. Так, к примеру, выполнять нападающий удар очень трудно без хорошей подвижности в локтевом, плечевом, лучезапястном суставе и без достаточной эластичности связок и мышц плечевого пояса. Для выполнения же сильного нападающего удара, помимо того, необходима и большая подвижность в крестцово-позвоночных сочленениях позвоночника. В то же время, предшествующие удару разбег и прыжок, предъявляют очень высокие требования к подвижности в коленном, голеностопном и тазобедренном суставах, а также в эластичности связок и мышц ног.</p> <p>Для развития специальной гибкости волейболистов используются упражнения на «растягивание» (на гибкость), сходные по структуре с движениями или отдельными их частями, встречающимися при выполнении технических приемов игры. Амплитуда в упражнениях, направленных на развитие специальной гибкости волейболистов, должна быть больше, чем при выполнении того или иного технического приема.</p> <p>Основные средства для развития специальной гибкости волейболистов: упражнения с помощью и с сопротивлением партнера; гимнастические упражнения, амплитуда которых постепенно увеличивается; повторные пружинящие движения.</p> <p>Для увеличения амплитуды движения целесообразно использовать небольшие отягощения, позволяющие сохранить необходимую структуру движений.</p> <p>Для волейболистов наиболее характерны травмы пальцев, плечевых, голенных, лучезапястных и коленных суставов. Одна из причин этого – это недостаточная подвижность в этих суставах, недостаточная эластичность и сила мышц и связок. Поэтому упражнения для развития специальной гибкости волейболистов должны способствовать увеличению подвижности в суставах, развитию эластичности связок и мышц и укреплению мышечно-связочного аппарата.</p>
<p><i>Упражнения для развития специальной ловкости волейболистов.</i></p> <p>Особенности игры в волейбол предъявляют высокие требования к специальной ловкости волейболистов, поскольку во время игры возникают неожиданные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального выполнения движений. А это, в свою очередь, усугубляется тем, что точность движений должна быть наивысшей, поскольку нарушения точности движений ведет к технической ошибке.</p> <p>Выполнение всего ряда технических приемов в безопорном положении (передача в броске, передача в прыжке, блокирование, нападающий удар) требует очень высокой специальной ловкости и точности выполнения движений в пространстве, которая зависит от уровня тренированности вестибулярного аппарата. Для развития у волейболистов умения управлять своим телом в воздухе следует удлинять время безопорной фазы. С данной целью можно совершать упражнения с подкидного мостика и на</p>

батуде. При их выполнении необходимо обращать внимание на точность приземления волейболистов и принятие ими начального положения, соответствующего данной ситуации.

Для развития специальной ловкости волейболистам полезно использовать привычные упражнения в непривычных условиях; упражнения на батуде; акробатические упражнения, сочетаемые с отдельными техническими приемами либо их имитацией.

Развитие умения расслабляться – упражнения для расслабления.

При выполнении любого движения в работе мышц сочетается сокращение, напряжение, расслабление и растягивание различных групп мышц. Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность человека, позволяет ему достигнуть высоких результатов и полнее раскрыть свои возможности. К сожалению, в процессе тренировки умению расслаблять различные группы мышц по своему желанию уделяется недостаточное внимание. Умение расслаблять мышцы – это специальный навык, который можно приобрести только путем многократных повторений.

Начинать обучение расслаблению мышц следует со специальных упражнений, имеющих следующие особенности: в начале необходимо усиленно напрячь мышцы, затем уменьшить степень их напряжения, чтобы ощутить тяжесть удерживаемых частей тела и, на конец, расслабляя мышцы, «уронить» эту часть тела под влиянием ее тяжести.

Выполняя данные упражнения, занимающийся спортсмен невольно обратит внимание на изменения в напряжении мышц, на мышечные ощущения, которые их сопровождают. Внимание спортсменов привлекается к последовательно наступающим изменениям в мышечных ощущениях. Наиболее доступны те упражнения на расслабления, выполняя которые используется вес отдельных частей тела. Производным расслаблением мышц эти части тела пассивно «роняются» вниз. Сложнее упражнения с пассивным раскачиванием частей тела путем перемещения центра тяжести.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» дисциплины «волейбол, пляжный волейбол» относятся требования и подходы в соответствии с главой V ФССП.

16.1. Основной особенностью осуществления спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» является формирование годового учебно-тренировочного плана с учетом структуры годичного цикла спортивной подготовки.

Примерное распределение этапов, периодов в годичном цикле спортивной подготовки по волейболу представлено в таблице 15.

Таблица 15

Примерное распределение этапов, периодов в годичном цикле спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Макроцикл спортивной подготовки	Базовый	Формирующий (соревновательный)							После соревновательный (переходный)		Базовый (подготовительный)	
Мезо цикл спортивной подготовки	Контрольно-подготовительный	Этап интегральной подготовки	Соревновательный	Первый восстановительный	Соревновательный	Повышение технико-тактического потенциала	Послесоревновательной реабилитации	Второй восстановительный	Обще-подготовительный			

Особенности этапов спортивной подготовки	Ориентация на участие в разновысших соревнованиях	Увеличение объемов и интенсивности игровой практики	Участие в основных и главных соревнованиях, значительная интенсивность игровой практики и индивидуальных уроков	Некоторое снижение объемов нагрузки с целью психической реабилитации	Участие в основных и главных соревнованиях, значительная интенсивность игровой практики и индивидуальных навыков	Технико-тактическое совершенствование, скорректированное по итогам прошедшего сезона	Повышение двигательного потенциала и психоэмоциональной реабилитации	Плавное повышение объемов нагрузок, переход от ОФП к СФП
--	---	---	---	--	--	--	--	--

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный (3-4 месяца) и специально-подготовительный (3-4 месяца). По мере роста спортивной квалификации обучающихся длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного-увеличивается. Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у обучающихся удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке. С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается. Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке обучающихся как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму обучающейся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья обучающихся.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки обучающихся, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает

роль специальной психологической подготовки. Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в учебно-тренировочном занятии обучающихся начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика. Для более эффективного планирования учебно-тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа.

Соревновательный период делится на два этапа: этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у обучающихся зависит от их возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы (соревновательный, повторный, интервальный). Особенности динамики учебно-тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения учебно-тренировочного тренировочного процесса.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления обучающихся. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана учебно-тренировочного процесса на следующий год, лечение травм.

16.2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «волейбол» должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

16.4. Организация учебно-тренировочного процесса и проведение соревнований осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»:

- места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать мерам безопасности.
- к занятиям и участию в соревнованиях допускаются обучающиеся, имеющие медицинский допуск; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время учебно-тренировочных занятий обучающимся следует:

- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя;
- строго выполнять правила занятий;
- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих;
- не выполнять упражнений, не предусмотренных заданием тренера-преподавателя;
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя;
- строго выполнять правила проведения игры в волейбол: при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы; при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру; использовать спортивное оборудование и инвентарь только по прямому назначению.

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

17. Материально-технические условия реализации Программы осуществляются в соответствии с пунктом 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238).

17.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, обеспечивается в соответствии с пунктом приложением № 10 к ФССП и представлено в таблице 16.

Таблица 16

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
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.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»			
19.	Барьер легкоатлетический	штук	10
20.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
21.	Корзина для мячей	штук	2
22.	Корзина для мячей (металлическая)	штук	2
23.	Мяч для пляжного волейбола	штук	12
24.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	12
25.	Мяч теннисный	штук	12
26.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
27.	Протектор для волейбольных стоек	комплект	2
28.	Разметка с укрепителями	комплект	2
29.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	4
30.	Скакалка гимнастическая	штук	12
31.	Солнцезащитный зонт	штук	2
32.	Стойки	комплект	2
33.	Стол	штук	2
34.	Стулья	штук	4
35.	Сумка для мячей (баул)	штук	2
36.	Утяжелитель для ног	комплект	12
37.	Утяжелитель для рук	комплект	12
38.	Фишки для разметки поля	комплект	2
39.	Эспандер резиновый ленточный	штук	12

17.3. Обеспечение спортивной экипировкой обеспечивается в соответствии с пунктом приложением № 11 к ФССП и представлено в таблице 17.

**Обеспечение спортивной экипировкой на этапах спортивной подготовки
по виду спорта «волейбол»**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «волейбол»							
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук		1	1	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар		1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	1	1
5.	Наколенники	пар		1	1	1	1
6.	Носки	пар		2	1	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект		1	1	2	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект		1	1	2	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект		-	-	2	1
10.	Футболка	штук		2	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук		2	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук		2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»							
13.	Бейсболка тренировочная	штук	на обучающегося	1	1	1	1
14.	Жилетка	штук		1	1	1	1
15.	Костюм ветрозащитный	штук		1	2	1	1
16.	Костюм спортивный парадный	штук		-	-	-	-
17.	Кроссовки легкоатлетические	пар		1	1	1	1

18.	Майка	штук	4	1	4	1
19.	Носки	пар	2	1	4	1
20.	Носки пляжные	пар	1	1	2	1
21.	Очки солнцезащитные	штук	1	1	1	1
22.	Полотенце	штук	-	-	-	1
23.	Рюкзак тренировочный	штук	1	2	1	2
24.	Термобелье (водолазка и трико)	комплект	2	1	2	1
25.	Топ с тайтсами/плавками (для девушек)	комплект	1	1	1	1
26.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	1	1	2	1
27.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	1	1	2	1
28.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	-	-	2	1
29.	Футболка	штук	2	1	3	1
30.	Шапка спортивная	штук	1	2	1	1
31.	Шлепанцы	пар	1	1	1	1
32.	Шорты (трусы) спортивные	штук	3	1	5	1
33.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	1	1	2	1

17.4. Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно.

17.5. Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

17.6. Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Требования к кадровому составу для реализации Программы в соответствии с пунктом 13 ФССП:

18.1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и

служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

18.2. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается прохождением курсов повышения квалификации не реже одного раза в три года.

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы по виду спорта «волейбол».

19.1. Список источников:

1. Приказ Минспорта России от 15.11.2022 г. № 987 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утверждена приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. № 1218// Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
6. Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеского резерва. Москва: Советский спорт, 2019
7. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте.

8. Настольная книга тренера в 2 т., Москва, ООО «Принтлето», 2021
 9. Макарова Г.А. «Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов», 2021
- 19.2. Перечень Интернет-ресурсов:
1. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
 2. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Московской области [Электронный ресурс]. URL: <http://mst.mosreg.ru/>
 3. Официальный сайт российского антидопингового агентства «Русада» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru/sites/default/>
 4. Официальный сайт общероссийской спортивной общественной организации «Федерация волейбола России» [Электронный ресурс]. URL: <http://https://volley.ru/>

ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
спортивных мероприятий отделения волейбол ГБПОУ МО "УОР № 2"

№	Соревнование, ТМ	Место проведения	Сроки проведения
1.	Первенство России среди девушек , юношей (финальные соревнования)	по назначению	согласно календаря
2.	Этап Кубка России по пляжному волейболу	по назначению	согласно календаря
3.	Финал Первенства России по пляжному волейболу, среди девушек 2004-2005г.р.	по назначению	согласно календаря
4.	Чемпионат России по пляжному волейболу, предварительный этап	по назначению	согласно календаря
5.	Чемпионат России по пляжному волейболу, предварительный этап	по назначению	согласно календаря
6.	Чемпионат России по пляжному волейболу, предварительный этап	по назначению	согласно календаря
7.	Чемпионат России по пляжному волейболу, предварительный этап	по назначению	согласно календаря
8.	Чемпионат России по пляжному волейболу, предварительный этап	по назначению	согласно календаря
9.	Чемпионат России по пляжному волейболу, предварительный этап	по назначению	согласно календаря
10.	Чемпионат России по пляжному волейболу (финальные соревнования)	по назначению	согласно календаря
11.	Первенство ЦФО по пляжному волейболу среди девушек , юношей	по назначению	согласно календаря
12.	Этап Чемпионата Московской области, сезон	по назначению	согласно календаря
13.	Финальный этап Чемпионата Московской области	по назначению	согласно календаря