

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования спортивная школа пгт Фаленки
Фаленского муниципального округа Кировской области**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУ ДО СШ пгт Фаленки
(Протокол № 3 от 30.03. 2023г.)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШ пгт Фаленки
И.А.Олин
(Приказ № 16/3 от 30.03.2023г.)

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

**Программа разработана на основе:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
"волейбол", утвержденного приказом Минспорта России
от 15 ноября 2022 г. № 987**

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
Этап начальной подготовки - 3 года;
Учебно-тренировочный этап – 3-5 лет;
Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

**Возраст лиц, проходящих дополнительную образовательную программу
спортивной подготовки – с 8 лет и старше.**

Тренер-преподаватель: Шмелева Нина Сергеевна

пгт Фаленки,
2023г.

№ п/п	Содержание программы	№ стр.
1.	Общие положения	3
1.1	Введение	3
1.2	Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
1.3	Особенности дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.	Этапы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	7
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
3.	Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
3.1	Годовой учебно-тренировочный план	9
3.2	Учебно-тематический план	13
3.3	Календарный план воспитательной работы	17
3.4	Тематический план антидопинговых мероприятий по этапам подготовки спортсменов	18
3.5	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе	22
3.6	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
4.	Система контроля и требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	26
4.1	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	27
4.2	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	28
5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	29
6.	Список используемой литературы	31

1. Общие положения

1.1 Введение

Дополнительная образовательная программа (далее по тексту – Программа) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "волейбол", утвержденного приказом Министерства спорта России от 15 ноября 2022 года N 987.

В программе рассматривается организация и проведение процесса спортивной подготовки командного игрового вида спорта – волейбол.

Волейбол – это вид спорта, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры с тем, чтобы ее многогранность была доступна каждому. В данной программе представлено содержание работы на разных этапах подготовки: начальной подготовки - НП, учебно-тренировочном (спортивной специализации) - УТЭ.

Многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовку волейболистов высокой квалификации, в молодежные и юношеские сборные команды России, субъектов Российской Федерации, команды мастеров, участвующие в чемпионатах России и международных спортивных соревнованиях по волейболу и пляжному волейболу;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах совершенствования спортивного мастерства и командах высших разрядов;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки спортсменов;
- подготовку инструкторов и судей по волейболу;
- подготовку и выполнение зачетных требований (контрольно-переводных нормативов).

Основной показатель работы спортивных школ по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовленности (по истечению каждого года), вклад в подготовку команд мастеров, участвующих в чемпионатах России и международных спортивных соревнованиях, сборных команд России, субъектов Российской Федерации, результаты участия в региональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие «пробывания» занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Нормативная часть дополнительной образовательной программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по физической, технико-тактической и спортивной подготовке, перечень тренировочных сборов, реестры экипировки, оборудования и инвентаря, необходимые для тренировочно-соревновательного процесса.

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки в организации, осуществляющие спортивную подготовку по виду спорта "Волейбол" зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на

разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Учебно-ренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ). Этап формируется на конкурсной основе из юных спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам тренировки на этом этапе осуществляется при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

1.2 Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- 1) **Образовательные:** ознакомить спортсмена с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни; изучить основы техники и тактики игры; способствовать приобретению необходимых теоретических знаний.
- 2) **Развивающие:** способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры; развивать устойчивый интерес к данному виду спорта; содействовать правильному физическому развитию; развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений); развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- 3) **Воспитательные:** способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы; способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

1.3 Особенности дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по тренированию волейболу. В программе задействованы методики тренировки игры в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку спортсмена (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат тренировки. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов в нашей стране и содействия успешному решению задач физического воспитания спортсменов. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, опыт работы спортивных школ по волейболу.

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

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки индивидуальных особенностей волейболистов.

Главная задача спортивной школы по волейболу заключается в подготовке физических крепких с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов, в

воспитании социально активной личности готовой к социально значимым видам деятельности. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка волейболистов, которая предусматривает содействию гармоничному развитию всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.

2. Этапы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Методическая часть программы включает материал по основным видам спортивной подготовки, его распределение по годам занятий и в годичном тренировочно-соревновательном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам занятий, организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, воспитательной работы. Цель подготовки резервов высококвалифицированных волейболистов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы спортивного совершенствования, а впоследствии в команды высших разрядов по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений (клубные команды, молодежные и сборные страны).

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными характеристиками квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями игроков.

Основное значение приобретает работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т. п.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы, которые в основном совпадают с возрастной градацией групп, сложившейся в организациях, осуществляющих процесс спортивной подготовки.

Первый этап («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини- волейбол). Возраст 8-10 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в спортивных школах.

Второй этап («начальной спортивной специализации») посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу. Возраст юных спортсменов - 11-13 лет. Сочетается этот этап с первым и вторым годами обучения в тренировочных группах спортивных школ.

Третий этап («углубленной тренировки») направлен на специальную подготовку в спортивных дисциплинах вида спорта «волейбол» - волейболе: физическую, технико-тактическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям: - связующие, нападающие, либеро. Возраст юных спортсменов 14-18 лет. Сочетается этот этап с 3-5-м годами подготовки в тренировочных группах спортивных школ (группах спортивной специализации).

В соответствии с основной направленностью программы определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- 1) усиление индивидуальной работы по овладению техникой, совершенствование навыков выполнения технических приёмов и их способов;
- 2) увеличение объёма индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- 3) разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности спортсменов спортивных школ и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом. Основу этой оценки составляет, прежде всего, количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Большое место в подготовке спортсменов занимает интегральная подготовка. Её основу составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической, технической и тактической подготовки. Контрольные игры и соревнования служат высшей формой интегральной подготовки. В систему многолетней подготовки спортсменов входят спортивные соревнования. Регулярное участие в соревнованиях различного уровня рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышая надёжность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определённую специфику, поэтому воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Подбор средств и объём общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе тренировки, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объём физической подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу.

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Занятия включают в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях со спортсменами целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, тактические действия на площадке. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки реализуется на базе МБУ ДО СШ пгт Фаленки и рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

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

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-936

3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
------	---	---	-------------

Объем соревновательной деятельности

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

3.1 Годовой учебно-тренировочный план

В тренировочном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. На каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе игроков высокого класса для команд высших разрядов.

Этап начальной подготовки. Основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки обучающихся.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники стоек и перемещений, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации). Основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для обучения и совершенствования техники и тактики игры;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, тренировочных занятий; выполнение разрядов.

Формирование тактических умений начинается с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять

его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов волейбола занимающиеся изучают индивидуальные тактические действия, связанные с этими приемами.

Интегральная подготовка волейболиста - это процесс объединения всех видов подготовки в единую систему для реализации стратегических задач индивидуальной или командной спортивной борьбы. Она направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности – физической, технической, тактической и психологической. Каждая из них предусматривает применение узконаправленных средств и методов.

Интегральная подготовка предусматривает: 1) целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности; 2) обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. В результате все, что было отдельно приобретено спортсменом в процессе воспитания отдельных качеств, формирования двигательных действий и т.п., проявляется целостно. Только целостное, многократное выполнение игровых соревновательных действий обеспечивает развитие и совершенствование всех систем организма, всех компонентов подготовленности волейболистов в строгом соответствии с требованием этой спортивной дисциплины.

Основным средством интегральной подготовки является выполнение игровых действий в условиях соревнований различного уровня по волейболу. Чтобы играть хорошо, команда должна играть много. Никакие специальные и дополнительные упражнения на силу, быстроту, технику и т.п. не могут заменить тренировочных и соревновательных игр. Только в играх полностью раскрываются все возможности спортсменов, налаживается и закрепляется взаимосвязь и взаимопонимание между ними, совершенствуется технико-тактическое мастерство, моральная, волевая и специальная психическая подготовленность игроков. Задачу проведения тренировочных игр, максимально приближенных к официальным соревновательным, входят закрепление технико-тактических действий, разученных ранее в индивидуальных, групповых и командных упражнениях, воссоздание условий соревновательной борьбы, моделирование встреч с предстоящим противником, подготовка запасных игроков для игры в основном составе.

Для повышения эффективности интегральной подготовки волейболистов применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие их соревновательную деятельность:

- облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, уменьшения количества игроков на площадке, организации соревнований с более слабыми или «удобными» соперниками;
- усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях, с более сильным или «неудобным» противником и др.;
- интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения мощности выполнения игровых элементов (подача мяча только силовая в прыжке, нападающие удары выполняются с максимально возможной резкостью и т.д.).

Системе многолетних занятий волейболом, в структуре годичного цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения игрока к периоду активных выступлений в соревнованиях – на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и на других этапах совершенствования спортсмена, что позволяет увязывать его возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности.

В систему многолетней подготовки волейболистов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показанный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

В спортивной школе и в масштабах города, области целесообразно проводить соревнования по волейболу уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-15
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4
8.	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов (в часах)

Виды подготовки	Этапы, годы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
		1 года	2,3 года	1,2,3 года	4,5 года
	Общая физическая подготовка	70	90	94	104
	Специальная физическая подготовка	34	40	80	94
	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	40	62
	Техническая подготовка	50	70	134	154
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	50	100	124
	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	12
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	5	12
	Интегральная подготовка	50	60	62	62
	Общее количество часов	234	312	520	624

Годовой план-график распределения часов по волейболу (НП-1)

№ п/п	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1.	Общая физическая подготовка	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	70
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34
3.	Техническая подготовка	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	50
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	28
5.	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2
6.	Интегральная подготовка	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	50
ВСЕГО ЧАСОВ:		19	19	20	20	20	20	20	20	19	19	19	19	234

Годовой план-график распределения часов по волейболу (НП-2, НП-3)

№ п/п	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1.	Общая физическая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	8	8	7	7	7	90
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	40
3.	Техническая подготовка	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	70
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	4	4	3	3	3	4	4	3	5	5	6	50
5.	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2
6.	Интегральная подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
ВСЕГО ЧАСОВ:		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Годовой план-график распределения часов по волейболу (ТЭ-1, ТЭ-2, ТЭ-3)

№ п/п	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1.	Общая физическая подготовка	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	8	94
2.	Специальная физическая подготовка	7	7	6	5	6	7	6	6	6	8	8	8	80
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	40
4.	Техническая подготовка	11	11	11	12	12	11	11	11	11	11	11	11	134
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	9	9	9	8	9	8	8	8	8	8	100
6.	Инструкторская и судейская практика	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	5

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	5
8.	Интегральная подготовка	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	62
ВСЕГО ЧАСОВ:		43	43	43	44	44	44	44	43	43	43	43	43	520

Годовой план-график распределения часов по волейболу (ТЭ-4, ТЭ-5)

№ п/п	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1.	Общая физическая подготовка	10	9	8	7	9	8	9	7	9	9	9	10	104
2.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	8	94
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	62
4.	Техническая подготовка	12	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	154
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	10	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	124
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8.	Интегральная подготовка	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	62
ВСЕГО ЧАСОВ:		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

3.2 Учебно-тематический план

№	Тема учебно-тренировочного занятия	Количество часов НП-1	Количество часов НП-2, НП-3	Количество часов ТЭ-1, ТЭ-2, ТЭ-3	Количество часов ТЭ-4, ТЭ-5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		28	50	100	124
1	Вводное занятие. История развития волейбола. Инструктаж по технике безопасности, поведение на занятиях в спортивном зале.	1	2	4	5
2	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание.	1	2	4	5
3	Организационные вопросы, техника безопасности, правила игры в волейбол. Режим и питание спортсмена.	1	2	4	6
4	Оказание первой медицинской помощи. Разминка перед тренировкой и игрой.	1	2	4	6
5	Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.	1	2	4	6
6	Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма.	1	2	5	6
7	Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды.	1	2	5	6
8	Участие в соревнованиях, как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности волейболистов.	1	2	5	6
9	Тактика игры «углом вперед», «углом назад»	1	2	5	6
10	Тактика командных действий при блокировании.	1	2	5	6
11	Индивидуальная тактика нападения. Выбор места для выполнения	1	2	5	6

	2-й передачи, выбор места подачи, выбор способа отбивания через сетку, выбор направления 2-й подачи, выбор направления подачи (свободное место на слабого игрока).				
12	Групповая тактика нападения, взаимодействие игроков передней линии, взаимодействие игроков задней и передней линии.	1	2	5	6
13	Командная тактика, система игры со 2-ой передачи игрока передней линии.	1	2	5	6
14	Тактика защиты индивидуальная: выбор места при: приёме мяча, приёме напр. удара, блокирования, страховке партнёра.	1	3	5	6
15	Тактика защиты групповая: взаимодействие игроков внутри линий (на приёме и блокировании), взаимодействие игроков передней и задней линий (при страховке).	2	3	5	6
16	Разработка психологической подготовки и формирования личности спортсмена. Определение психологической готовности спортсмена к соревнованиям.	2	3	5	6
17	Своеобразие психологической подготовки волейболистов. Осознание игроками особенностей и задач предстоящей игры.	2	3	5	6
18	Содержание психологической подготовки спортсменов. Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист.	2	3	5	6
19	Основные задачи общей психологической подготовки волейболиста	2	3	5	6
20	Диагностика уровня психологической подготовки юных волейболистов. Процесс подготовки волейболистов к соревнованиям, повышение эффективности соревновательной деятельности игроков.	2	3	5	6
21	Психологическая подготовка волейболистов при определении характера игровых действий и особенностей соревнования.	2	3	5	6
Общая физическая подготовка		70	90	94	104
1	Легкоатлетические упражнения, бег с ускорением, из низкого старта	3	4	4	4
2	Чередование различных упражнений ОФП и СФП с техническими приёмами.	3	4	4	5
3	Гимнастические упражнения: с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, на гимнастической скамейке. Кувырки вперёд, назад. Стойки на лопатках, руках. Переворот в сторону, с места, с разбега.	3	4	4	5
4	Разминка, строевые упражнения. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Смена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.	3	4	4	5
5	Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. "Челночный бег"	3	4	4	5
6	Комплексные упражнения на спортивных тренажерах. Метание утяжеленного мяча на дальность и меткость.	3	4	4	5
7	Короткие кроссы (1500 м - 3000 м) без учета времени. Бег с переменной скоростью. Повторные рывки с последующим движением змейкой.	3	4	4	5
8	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий.	3	4	4	5
9	Эстафеты с элементами акробатики.	3	4	4	5
10	Комплекс прыжковых упражнений. Перемещения ходьбой в полном приседе и полу приседе. Бег 30- 60 м в спортивном зале.	3	4	4	5
11	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.	3	4	4	5
12	Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения	3	4	5	5

	на формирование правильной осанки.				
13	Упражнения в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.	3	4	5	5
14	Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	3	4	5	5
15	Упражнения на развитие скоростных качеств. Упражнения с сопротивлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий.	4	4	5	5
16	Бег с изменением направления движения (до 180 м). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 3х5м, 4х5м и т.п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.	4	5	5	5
17	Упражнения на воспитание общей выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Короткие кроссы (1500 м - 3000 м) без учета времени. Бег с переменной скоростью. Повторные рывки с последующим движением змейкой нескольких стоек. Завершающие упражнения в усиленном режиме и на максимальных скоростях. Упражнения на велотренажере и беговой дорожке.	4	5	5	5
18	Упражнения на развитие ловкости. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «Охотники» и т.д.	4	5	5	5
19	Упражнения на воспитание силовых способностей. Отжимания от пола, приседания в различных вариантах, различные упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Комплексные упражнения на спортивных тренажерах. Метание теннисного, хоккейного, гандбольного мячей на дальность и меткость. Перетягивание каната. Подтягивание на перекладине и канате.	4	5	5	5
20	Упражнения на развитие координационных способностей.	4	5	5	5
21	Гимнастические упражнения на развитие гибкости	4	5	5	5
Техническая подготовка		50	70	134	154
1	Перемещения и стойки, передача двумя руками сверху, снизу над собой и в парах, верхняя прямая подача	5	7	13	15
2	Перемещения и стойки, передача двумя руками сверху, снизу с перемещением, защита от нападающего удара.	5	7	13	15
3	Перемещения и стойки, передача двумя руками сверху, снизу над собой и в парах, одиночное и групповое блокирование.	5	7	13	15
4	Передача двумя руками сверху, снизу над собой и в парах, нападающий удар.	5	7	13	15
5	Передача мяча. Передача мяча сверху 2 руками: над собой с перемещением, в парах, в треугольнике, в стенку, на точность.	5	7	13	15
6	Перемещения и стойки. Стартовая стойка: основная, низкая. Перемещение: бегом, шагом, приставным шагом, скачком.	5	7	13	15
7	Подачи мяча. Верхняя прямая подача: с расстояния 3,6,9 м., из-за лицевой линии.	5	7	14	16
8	Нападающие удары. Прыжок вверх толчком 2-х ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега. Темп бега. Кистевые удары по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега. Нападающий удар с собственного подбрасывания.	5	7	14	16
9	Приём мяча снизу 2-мя руками. Подбрасывание мяча снизу над собой. То же, но в движении. То же, но мяч набрасывает партнёр. То же но в парах. Приём снизу подачи на задней линии и первая передача в зону нападения.	5	7	14	16
10	Блокирование одиночного прямого удара по ходу (из зон 4,2,3). Блокирование, стоя на подставке. То же, но в прыжке с площадки.	5	7	14	16
Специальная физическая подготовка		34	40	80	94

1	Работа с мячом, имитации нападающего удара, упражнения на развитие прыгучести	2	3	6	7
2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.	2	3	6	7
3	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения руками. В плечевых суставах, упражнения с резиновыми амортизаторами.	3	3	6	8
4	Упражнения на развитие гибкости и координации.	3	3	6	8
5	упражнения на развитие прыгучести.	3	3	7	8
6	Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте.	3	3	7	8
7	Упражнение на развитие прыгучести. Прыжки: из приседа, полуприседа, полуприседа на выпад, на одной, на обеих ногах на месте и в движении, с доставанием подвешенного мяча.	3	3	7	8
8	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.	3	3	7	8
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Сжимание и разжимание пальцев рук. Упражнения с кистевыми эспандерами. Многократные броски с ловлей набивного мяча от груди двумя руками. То же, но от головы.	3	4	7	8
10	Броски набивного мяча. 2-мя руками и 1-й из-за головы на дальность	3	4	7	8
11	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с касанием руками подвешенного мяча. Прыжки у стенки с хлопком ладонями о стенку.	3	4	7	8
12	Метание теннисного мяча с места, в прыжке, через сетку. Удары по мячу на амортизаторах.	3	4	7	8
Интегральная подготовка		50	60	62	62
1	Интегральная подготовка — система тренировочных воздействий, призванная реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности.	5	6	6	6
2	Задачи интегральной подготовки, основные средства подготовки. В задачи интегральной подготовки входит: осуществление связей между видами подготовки — физической и технической; технической и тактической; морально-волевой и теоретической; волевой и физической, технико-тактической; теоретической и технико-тактической, физической.	5	6	6	6
3	Выполнение заданий с интенсивностью, превышающей соревновательную. Уменьшение паузы отдыха между игровыми фазами, чаще делаются переходы, не прерывая упражнения. Многократное выполнение тактических действий с высокой интенсивностью и большой продолжительностью.	5	6	6	6
4	Специальные методы и упражнения для улучшения отдельных элементов нападающего удара. Включение атакующего удара в игровые упражнения, в игру и в соревнования, где важным становится взаимодействие со связующим игроком.	5	6	6	6
5	Основные средства и методы интегральной подготовки – игровые упражнения различной направленности и с разнообразными акцентами.	5	6	6	6
6	Реализация технических приемов через тактические действия.	5	6	6	6
7	Реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры.	5	6	6	6
8	Достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовленности в единстве в игровых действиях.	5	6	6	6
9	Взаимосвязь технической и тактической подготовки, эффект интеграции этих видов подготовки, виды упражнений.	5	6	7	7

10	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств применительно к техническим приемам и выполнение этих же приемов (бросок набивного мяча одной рукой — верхняя прямая подача; прыжковые упражнения — нападающий удар; сочетание способов перемещения на максимальной скорости).	5	6	7	7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	2	5	12
1	Медико-биологические методы восстановления: полноценность и сбалансированность пищи, режим питания, прием незаменимых аминокислот и микроэлементов (после консультации врача). Факторы физического воздействия: различные виды мануальной терапии, использование бани, различных ванн и физиотерапевтических процедур.	1	1	2	4
2	Медицинские средства восстановления: массаж, гидропроцедуры, электросветопроцедуры (лазерная терапия, баромассаж), средства ЛФК.	-	-	1	4
3	Комплексный контроль соревновательной, тренировочной деятельности спортсмена. Тестирование и контроль состояния спортсмена.	1	1	2	4
Инструкторская и судейская практика		-	-	5	12
1	Освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Подготовка учащихся к роли инструктора, помощника тренера и проведение занятий и соревнований в качестве судей.	-	-	5	12

3.3 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
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
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
Мероприятия, направленные на формирование ЗОЖ			
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	В течение года

		здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордость, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).	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
2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

3.4 Тематический план антидопинговых мероприятий по этапам подготовки спортсменов

№п/п	Этапы спортивной подготовки	Основные темы для рассмотрения на соответствующем этапе
1	Этап начальной подготовки	Антидопинговые правила, что такое допинг и допинг - контроль? Как допинг влияет на здоровье? Что помогает успехам в спорте? Как повысить результаты без допинга?
2	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Профилактика применения допинга среди спортсменов Мотивация нарушений антидопинговых правил Запрещенные субстанции и методы Допинг и спортивная медицина

Этап начальной подготовки:

Антидопинговые правила, что такое допинг и допинг - контроль?

Антидопинговые правила являются спортивными правилами, определяющими условия занятий спортом. Они направлены на обеспечение повсеместного и согласованного соблюдения антидопинговых принципов. **Допинг** — спортивный термин, обозначающий принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью

добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, мышечную силу или даже стимулировать синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы. Допинг-контроль является важнейшей составной частью комплексной программы мероприятий, направленных на предотвращение применения спортсменами запрещенных (допинговых) средств. Принятый у нас в стране регламент организации и проведения процедуры допинг-контроля полностью соответствует требованиям Медицинской комиссии МОК.

Как допинг влияет на здоровье?

Допинг в большинстве случаев очень негативно влияет на здоровье человека, вызывая множество осложнений, а порой и приводя к летальному исходу. Отрицательное воздействие допинга проявляется чаще всего в развитии патологии тканей, интоксикации органов, расстройствах психики, заболеваниях эндокринной, сердечно-сосудистой и других систем организма.

Что помогает успехам в спорте?

Стать успешным в спорте можно, только если вы твердо решили связать с ним всю свою дальнейшую жизнь. Вам потребуется тренировать не только свое тело, но и силу духа, силу воли. Впереди ожидают изнурительные тренировки. Готовьтесь к тому, что иногда нужно будет перебороть себя и продолжать тренироваться, несмотря на боль или лень. Ради спортивной карьеры вам придется во многом себе отказывать. Кроме наличия желания и цели, для вас очень важна вера в себя. Вы должны быть уверены в своих силах, даже когда все говорят, что вы этого сделать не сможете. Самое главное, это не то, что думают о вас остальные люди, а то, что вы представляете сами для себя. Основа победы – ежедневные тренировки. Не принимайте никаких оправданий, не поддавайтесь лени.

Как повысить результаты без допинга?

Занимайтесь спортом даже в "межсезонье". Хороший спортсмен никогда не теряет формы. Нужно найти способ поддерживать себя в форме круглый год. Найдите друзей, которые также хотят улучшить свои результаты или занимаются таким же видом спорта, чтобы вы могли тренироваться вместе и учиться друг у друга. Работайте в команде с теми, кто лучше вас, чтобы постоянно развиваться. Если вы занимаетесь командным видом спорта, то старайтесь выбирать в нее не лучших друзей, а тех, кто действительно поможет вам победить (например, самый быстрый бегун). Найдите подходящую спортивную секцию. Если вам перестал нравиться один вид спорта, то займитесь другим. Не ограничивайте себя школьной командой. Настоящие спортсмены занимаются даже летом и отправляются в специальные спортивные лагеря. Соревнуйтесь с разными людьми, чтобы вы могли ощутить разный уровень соперничества. Превосходите свои ожидания. Одних тренировок недостаточно. Работайте над собой в каждую свободную минуту, чтобы постоянно улучшать собственные навыки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Профилактика применения допинга среди спортсменов.

Одним из направлений деятельности организаций, занимающихся проблемами борьбы с применением допинга в спорте, является выпуск и распространение различных справочных и методических материалов, призванных оказать помощь в проведении профилактической работы. Они составлены на основании документов, регламентирующих образовательную деятельность по борьбе с допингом в спорте. В современном спортивном мире, очень важно, чтобы тренеры и спортсмены осознавали свою роль и ответственность, возложенную на них. Каждый спортсмен обязан отдавать себе отчет о состоянии своего здоровья. Кроме этого тренеры занимают уникальную и влиятельную позицию, которая основывается на обучении спортсменов под их руководством. Этот процесс обучения должен постоянно напоминать о важности честности выступления спортсмена, чтобы сохранять дух равных соревнований.

Мотивация нарушений антидопинговых правил.

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание, любопытство, самоутверждение, "символическое взросление"). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

Запрещенные субстанции и методы.

В настоящее время к допинговым средствам относят препараты следующих пяти групп: стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики); наркотики (наркотические анальгетики); анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства; бета-блокаторы; диуретики. К допинговым методам относятся: кровяной допинг; фармакологические, химические и механические манипуляции с биологическими жидкостями (маскирующие средства, добавление ароматических соединений в пробы мочи, катетеризация, подмена проб, подавление выделения мочи почками). Существует также четыре класса соединений, подлежащих ограничениям, даже при их приеме в лечебных целях: алкоголь (настойки на основе этилового спирта); марихуана; средства местной анестезии; кортикостероиды.

Допинг и спортивная медицина

Спортивная медицина – наука, которая активно развивается, оказывает содействие тренерам и спортсменам в период тренировок. Разница в том, что спортивные медики работают с организмом человека, который перегружен физически на много больше и, соответственно, потенциальных травм и осложнений может быть больше. Задачи спортивной медицины: помощь тренеру в отборе кандидатов в профессиональный спорт; определение оптимального режима работы и отдыха индивидуально для каждого спортсмена; рекомендации по типу питания в различные периоды деятельности; профилактика травматизма из-за повышенных физических нагрузок; контроль приема фармацевтических препаратов; разработка комплекса мероприятий для повышения работоспособности и улучшения результатов; правильное лечение и реабилитация после спортивного травматизма; допинг-система в спорте.

Наказание за нарушение антидопинговых правил.

Нарушение спортсменом или иным лицом антидопинговых правил может повлечь за собой одно или более из следующих последствий:

- 1) Аннулирование - отмена результатов спортсмена в определенном спортивном соревновании или спортивном мероприятии со всеми вытекающими Последствиями, включая изъятие всех наград, очков и призов;
- 2) Дисквалификация - отстранение в связи с нарушением антидопингового правила спортсмена или иного лица на определенный срок от участия в любых спортивных соревнованиях или иной деятельности, или отказ в предоставлении финансирования;
- 3) Временное отстранение - недопущение спортсмена или иного лица на время к участию в спортивных соревнованиях или деятельности до вынесения окончательного решения;
- 4) Финансовые последствия - финансовые санкции, которые налагаются за нарушение антидопинговых правил или для возмещения расходов, связанных с нарушением антидопинговых правил;
- 5) Публичное обнародование или Публичная отчетность - распространение или обнародование информации для широкой общественности или лиц, помимо тех лиц, которые имеют право на более раннее уведомление. К командам в командных видах спорта также могут быть применены последствия.

Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

Всемирный антидопинговый кодекс является фундаментальным и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа. Целью его

создания было объединение всеобщих усилий для борьбы с допингом. Он достаточно конкретен в тех случаях, когда требуется согласованность для достижения гармонизации в борьбе против допинга» и в то же время универсален, когда нужна определенная гибкость. Антидопинговые правила, так же как и правила соревнований, являются спортивными правилами, которые должны неукоснительно соблюдаться. Политика и минимальные стандарты, установленные в Кодексе представляют собой соглашение многочисленных заинтересованных сторон, стремящихся к честной спортивной борьбе. Участники должны соблюдать все антидопинговые правила, закрепленные в Кодексе. Каждая сторона, подписавшая Кодекс, должна установить правила и процедуры с целью доведения до сведения представителей спорта, находящихся под юрисдикцией данной стороны, этих правил, а также обязать представителей спорта выполнять их. Всемирный антидопинговый кодекс определяет запрещенные категории веществ и запрещенные методы для применения спортсменами.

Нормативно-правовая база антидопинговой работы

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс; Запрещенный список - это международный стандарт, устанавливающий перечень субстанций и методов, запрещенных к использованию спортсменами, который составляется Всемирным антидопинговым агентством и пересматривается не реже одного раза в год. В Запрещенном списке перечислены субстанции и методы, использование которых запрещено в любое время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период) во всех видах спорта, а также субстанции, использование которых запрещено только в соревновательный период или только в определенных видах спорта; Международный стандарт по тестированию и расследованиям составляет неотъемлемую часть Всемирного антидопингового кодекса и является обязательным к применению Международным стандартом, разработанным в рамках Всемирной антидопинговой программы; Международный стандарт по терапевтическому использованию является обязательным *Международным стандартом* разработанным как часть Всемирной антидопинговой программы; Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте - Цель настоящей Конвенции в рамках стратегии и программы деятельности ЮНЕСКО в области физического воспитания и спорта заключается в содействии предотвращению применения допинга в спорте и борьбе с ним в интересах его искоренения; Общероссийские антидопинговые правила.

Борьба с допингом

На серьезных национальных и международных соревнованиях проводится допинг-контроль не только призеров, но и всех участников. Мобильные лаборатории допинг-контроля присутствуют на всех соревнованиях. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на два года, а повторное – на четыре года или даже навсегда. На протяжении последних лет был проведен ряд законодательных, организационных и структурных преобразований, направленных на предотвращение использования запрещенных средств и методов в спорте. В результате была создана национальная система противодействия допингу в спорте, определены сферы полномочий, направления деятельности всех участников этого процесса, определены источники, порядок и объемы финансирования антидопинговых мероприятий. Одной из основных целей системы противодействия допингу является создание условий, когда применение допинга спортсменами было бы невыгодным и неприемлемым для спортсмена, тренера и врача.

Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности

Рациональное планирование тренировочного процесса: правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия, сочетание интервалов отдыха между упражнениями и занятиями, разработка специальных упражнений для ускорения восстановления работоспособности. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. В спорте физиотерапию применяют: в реабилитации

после травм и заболеваний; в системе восстановления спортивной работоспособности после интенсивных тренировок и соревнований. Основные физические факторы в системе пострезультативного восстановления спортсменов: массаж; гидропроцедуры – подводный душ-массаж, шотландский душ, баня-сауна; ванны: контрастные, вибрационные, жемчужные, хлоридно-натриевые, хвойные, углекислые, йодобромные, скипидарные и др.; электросветопроцедуры – электростимуляция, амплипульстерапия, местная барокамера, баромассаж, электросон, магнитотерапия, гальванизация, аэроионизация, электроакупунктура, лазерная терапия, дециметроволновая терапия, лазерная терапия, светотерапия, гипоксикаторы. Правильное питание, соответствующее характеру метаболических изменений, вызванных мышечной деятельностью, в определенной степени определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению нагрузок во время тренировок и соревнований. Кроме того, факторы питания могут влиять на метаболические процессы, повышая спортивную работоспособность, а в период отдыха ускорять восстановительные процессы. Рекреация это: любая игра, развлечение, использованные для восстановления физических и умственных сил; сегмент индустрии досуга, связанный с участием населения в активном отдыхе на открытом воздухе; цивилизованный отдых, обеспечиваемый различными видами профилактики заболеваний в стационарных условиях, экскурсионно-туристическими мероприятиями, а так же в процессе занятий физическими упражнениями; восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда. Психологическая подготовка спортсмена. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

Программы антидопинговой профилактики

К общим принципам построения программ антидопинговой профилактики среди юных спортсменов следует отнести: 1) приоритет информационно-образовательной и обучающей направленности в антидопинговых программах; 2) установку на целесообразность здорового образа жизни и проведение линии на отождествление приверженности к допинговым средствам у спортсменов с ростом наркотической зависимости со всеми ее пагубными последствиями для личности и здоровья; 3) приоритет позитивных примеров из спортивной жизни над негативными, регулярность апелляции к опыту подготовки выдающихся спортсменов, добившихся успехов без использования запрещенных стимуляторов; 4) привлечение высококвалифицированных спортсменов к ведению информационно-образовательной и обучающей деятельности антидопингового профилактического характера; 5) обеспечение воспитывающего характера антидопинговых программ и ориентацию на идеологию честной борьбы как основу истинного спортивного соперничества, подчеркивание моральной значимости спортивной победы исключительно в честной борьбе.

3.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе

Зачисление на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением, включая амбулаторно-поликлинические учреждения, врачебно-физкультурные диспансеры, центры лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану. Физкультурно-спортивная организация в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, осуществляет фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных и групповых планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травм. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования. Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предстартового возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед стартом может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности. Таким образом, одно и то же состояние в зависимости от обстоятельств может играть и положительную, и отрицательную роль. Однако, оценивая биологическую роль каждого состояния, нужно рассматривать его как реакцию функциональной системы и искать полезный для нее результат. Необходимо иметь в виду биологическую целесообразность возникновения того или иного состояния. Возникновение состояния страха может неблагоприятно отразиться на деятельности спортсмена, однако оно является целесообразным и полезным для организации реакции на угрожающую ситуацию. В связи с тем, что ряд состояний приводит к снижению работоспособности и эффективности деятельности спортсмена, необходимо их регулировать и уменьшать влияние. Однако не всякое обеспечение надежности деятельности спортсмена следует рассматривать как регуляцию состояний, т. к. влияние может быть уменьшено за счет волевых проявлений. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов. В широком смысле регуляция состояний может осуществляться двумя путями: предупреждением их возникновения и ликвидацией уже возникших состояний. Каждый из этих путей может осуществляться либо через воздействие на спортсмена извне (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), либо через внутренние воздействия: самовнушение, самоубеждение, самоприказы («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

3.6 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Врачебно-педагогический контроль – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а так же спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебно-педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки.
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задач и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса.
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок.
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно- педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителя Учреждения, тренеров.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а так же принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер определяет при этом работоспособность спортсменов, выполнения, им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировочного процесса;

- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных тренировочных занятий за определенный период времени.

Психологический контроль заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности.

Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде.

Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебно-педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов.

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон -отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований. Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

4. Система контроля и требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

4.1 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основной показатель работы секции по волейболу – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего тренировочного годового цикла 2 - 3 раза в год. В конце года (в мае месяце) все спортсмены группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. Контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

4.2 Контрольные и контрольно-переводные нормативы

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»					
Бег на 30 м	с	не более		не более	
		6,9	7,1	6,2	6,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
		110	105	130	120
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
		7	4	10	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
		+1	+3	+2	+3
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»					
Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
		12,0	12,5	11,5	12,0
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
		8	6	10	8
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
		36	30	40	35

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 60 м	с	не более	
		10,4	10,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		18	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+5	+6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		160	145
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»			
Челночный бег 5х6 м	с	не более	
		11,5	12,0
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
		10	8
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
		40	35

Уровень спортивной квалификации

Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

1) Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2) Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

3) Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (согласно ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (согласно ФССП);
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

4) К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Барьер легкоатлетический	штук	10
Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
Доска тактическая	штук	1
Корзина для мячей	штук	2
Маты гимнастические	штук	4
Мяч волейбольный	штук	30
Мяч набивной (медицинбол) вес от 1 до 3 кг	штук	14
Мяч теннисный	штук	14
Мяч футбольный	штук	1
Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
Протектор для волейбольных стоек	штук	2
Секундомер	штук	1
Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
Скакалка гимнастическая	штук	14
Скамейка гимнастическая	штук	4
Стойки	комплект	1
Табло перекидное	штук	1
Эспандер резиновый ленточный	штук	14

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-

10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1

6. Список используемой литературы

1. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
7. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
8. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
9. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
10. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
11. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.