

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва
«Игровые виды спорта»**

Принята
на заседании
педагогического совета
протокол №
от « 08 » 02.2023

Утверждаю
Директор МБУДО СШ ОР
«Игровые виды спорта»
Гришина М.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Тула

2023

Содержание

№	Наименование раздела	стр.
1	Общие положения	2
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. 2.1. Срок реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах. 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 2.3. Виды и формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 2.4. Годовой учебно-тренировочный план 2.5. Календарный план воспитательной работы 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте 2.7. План судейской и инструкторской практики 2.8. План медицинских мероприятий	2 3 3 5 7 8 9 9
3	Система контроля 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку	10 11-12
4.	Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»	12
5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
6	Информационно-методические условия реализации Программы	13

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

Настоящая Программа реализуется на отделении волейбола муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Игровые виды спорта» (далее Учреждение).

1.1.2. Основной целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего процесса спортивной подготовки

Выполнение целей и задач, поставленных перед спортивными школами (отделениями) по волейболу, так же предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней подготовленности и укреплению здоровья спортсменов;
- достижение спортивных результатов, вклад в подготовку игроков юношеских сборных команд региона, команд высших разрядов, страны;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки;
- подготовка волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки спортсменов;
- получение знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, формирование навыка здорового образа жизни; знаний, направленных на предотвращение допинга в спорте;
- получение навыков судейства и проведения спортивных соревнований по волейболу;
- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя.

1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1.2.1. Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является рациональное и обоснованное распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки - 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5-7 лет.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (чел.)
Этап начальной подготовки	3	8	14-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12-14

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий в условиях спортивной школы и 6 недель для работы по индивидуальным планам.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов
- на учебно-тренировочном этапе – трех часов.

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

этапный норматив	этапы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		тренировочный этап		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-18	18-24
общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-936	936-1248

1.2.3. Виды и формы обучения

Реализация Программы предусматривает:

- проведение практических и теоретических учебно-тренировочных занятий;
- проведение учебно-тренировочных мероприятий,
- участие в соревнованиях;
- инструкторскую и судейскую практику;
- медико-биологические мероприятия.

Учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основной организационной формой тренировочного процесса является групповое тренировочное занятие, в процессе проведения которого происходит развитие физических качеств, совершенствование техники и тактики игры в волейбол.

Методы обучения

Методы обучения — это наиболее рациональные приемы, посредством которых тренер воспитывает у обучающихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания.

Объяснительно-иллюстративные методы

Словесный метод создает у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении.

Наглядный метод применяется главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Этот метод помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

Метод упражнений предусматривает многократное повторение движений с целью прочного освоения техники и тактики волейбола. При применении этого метода используются методы обучения движений по частям и в целом.

Игровой и соревновательный методы способствуют повышению заинтересованности обучающихся, позволяют формировать не только физические, но и психологические качества

Объём соревновательной деятельности

Важная роль в подготовке высококвалифицированного игрока волейбольной команды отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке. Рациональная и планомерная структура тренировочного процесса в соревновательном периоде позволит решить проблему совершенствования процесса подготовки волейбольных команд различных возрастов и квалификаций, повысит эффективность управления их деятельностью в ответственных спортивных соревнованиях.

Объём соревновательной нагрузки определяется в соответствии с планируемыми показателями 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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, уровень подготовки спортсменов. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные.

Отборочные соревнования проводятся с целью выявления сильнейших игроков для комплектования сборных команд.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, проявление физических, технических и психических возможностей.

* На одну игру отводится: полтора часа на этапе начальной подготовки и на первом году тренировочного этапа; два часа на учебно-тренировочном этапе свыше 3-х лет обучения

Учебно-тренировочные мероприятия

Для успешного осуществления соревновательной деятельности необходимо прохождение учебно-тренировочных сборов и мероприятий.

	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов (количество дней)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям			
1.1.	По подготовке к первенствам России	-	14
1.2.	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14
1.3.	По подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	По общей и специальной физической подготовке	-	14
2.2.	В каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

В учебно-тренировочном процессе различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Поэтому без постоянного совершенствования всех видов подготовки невозможно достичь поставленных целей.

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

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20
Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16
Участие в соревнованиях	-	-	5-14	5-15
Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30
Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	1-4
Медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	17-19	15-17	10-14	10-15
Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15

Примерный учебно-тренировочный план

В учебно-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: 46 недель занятий в условиях спортивной школы и 6 недель для работы по индивидуальным планам юных спортсменов на период их активного отдыха. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (по годам обучения)						
	До года	Свыше года	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
Недельная нагрузка (час.)	6	8	10	12	12	12	14	16	18
Продолжительность одного занятия (час.)									
Наполняемость групп	15	15	12	12	12	12	12	12	12
Теоретическая	8	12	14	16	16	16	16	18	20
Общая физическая	86	86	86	88	88	88	92	96	96
Специальная физическая	46	64	70	80	80	80	90	108	124
Техническая	72	104	118	120	120	120	120	130	160

Тактическая	38	56	66	68	68	68	80	103	120
Интегральная	26	40	50	68	68	68	80	103	120
Инструкторская и судейская практика	-	-	8	10	10	10	14	16	20
Соревнования*	24	40	60	102	102	102	110	132	150
Контрольные испытания	12	14	18	20	20	20	22	22	22
Восстановительные мероприятия	-	-	30	52	52	52	104	104	104
всего	312	416	520	624	624	624	728	832	936

Подбор средств и объем 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 обучения (9- 11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем физической подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

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 обучения. 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, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), 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.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями, имитационные упражнения.

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.

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. 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.

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.

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.

Инструкторская и судейская практика проводится на тренировочном этапе. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе тренировочных занятий и на соревнованиях, включенных в ЕКП школы.

Реализация программных требований существенным образом зависит от эффективного планирования и действенного контроля. Выполнение программных требований является обязательным условием положительной оценки работы тренеров и деятельности спортивной школы в целом. Программа служит основным ориентиром в организации работы. В отдельных случаях в соответствии с местными условиями (профессионализм тренеров, наличие материальной базы, контингент занимающихся и др.) и конкретным календарем соревнований тренерский совет школы может вносить изменения в содержание текущего (годового) планирования, сохраняя при этом его основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала и последовательности его изучения

1.2.5. План воспитательной работы

№	Направление работы	мероприятия	Сроки проведения
1. Патриотическое воспитание			
1.1.	Теоретическая подготовка	– Беседы, встречи с выдающимися спортсменами, ветеранами спорта	В течение года
1.2.	Практическая подготовка	– Участие в соревнованиях, посвященных памятным датам (День Победы, День защитника Отечества, День Космонавтики, турнир, посвященный годовщине героической обороны города Тулы в годы Великой Отечественной войны)	В соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Формирование навыка здорового образа жизни.	– Проведение теоретических занятий по вопросам режима питания, гигиены; – Проведение бесед по профилактике вредных привычек (курения, наркомании, алкоголизма)	В течение года

1.2.6. ОРГАНИЗАЦИЯ АНТИДОПИНГОВОЙ РАБОТЫ СО СПОРТСМЕНАМИ

Борьба с допингом в спорте предполагает: совершенствование законодательной базы по запрету допинга в спорте, как на международном, так и на государственном уровнях; превентивные, профилактические меры – формирование у спортсменов, тренеров, специалистов по спорту и населения в целом отрицательного отношения к допингу, утверждение в сознании индивидуума и общества олимпийских идеалов, принципов справедливой игры – «Фэйр Плэй».

На сегодня встает острый вопрос правильной и научно-обоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах.

При осуществлении первичной профилактики нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены:

- на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;
- на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые применяются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее спортивного результата;
- на формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной борьбы будет неприемлем, формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры – «Фэйр Плэй».

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга и преследует следующие цели:

- создание у спортсменов общих основ фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления уровнем их работоспособности;
- формирование у занимающихся знаний, умений и навыков основ антидопинговой политики;
- раскрытие перед спортсменами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств)
- формирование у спортсменов более широкого взгляда на жизненные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегая перекладывания ответственности на третьих лиц;
- повышение в глазах молодёжи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой

План мероприятий, направленных на предотвращение применения допинга в спорте

участники	мероприятия	сроки	ответственный
Спортсмены этапа начальной подготовки	Беседа о ценностях спорта и движении Fair Play («Честная игра») Викторина «Играй честно»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
Спортсмены тренировочного этапа	Ключевые аспекты антидопинговой деятельности в спорте. Всемирный антидопинговый кодекс. Виды нарушений. Запрещенный список и ТИ.	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
Спортсмены, тренеры-преподаватели	Прохождение онлайн-обучения на сайте РУСАДА	Январь-февраль	Спортсмены, тренеры-преподаватели
Тренеры-преподаватели	«Роль тренера и родителей в процессе Формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
Родители	Проведение бесед с родителями «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», обучение родителей пользованию сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	В течение года	Тренер-преподаватель

1.2.7 Инструкторская и судейская практика.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы спортсменов. Волейболисты готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

План инструкторской и судейской практики

№	Направление работы	мероприятия	Сроки проведения
1.1.	Судейская практика	<ul style="list-style-type: none">- Изучение правил волейбола, терминологии и жестов судей;- Изучение обязанностей линейного судьи- Приобретение навыков судейства учебных игр в группе в качестве линейного судьи	1-й год обучения на учебно-тренировочном этапе
		<ul style="list-style-type: none">- Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, находить ошибки.- Изучение обязанностей секретаря- Судейство на учебных играх в своей группе в качестве секретаря.	2-й год обучения на учебно-тренировочном этапе
		<ul style="list-style-type: none">- Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.- Изучение обязанностей второго судьи- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей второго судьи.	3-й год обучения на учебно-тренировочном этапе
		<ul style="list-style-type: none">- Изучение обязанностей первого судьи- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого судьи.	4-й год обучения на учебно-тренировочном этапе
		<ul style="list-style-type: none">- Изучение обязанностей главного судьи и главного секретаря. Составление расписания игр турнира;- Судейство на турнирах, включенных в ЕКП школы	5-й год обучения на учебно-тренировочном этапе
1.2.	Инструкторская практика	<ul style="list-style-type: none">- приобретение навыков проведения разминки	На этапе начальной подготовки
		<ul style="list-style-type: none">- формирование навыков наставничества- приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя	1-й - 3-й год обучения на учебно-тренировочном этапе
		<ul style="list-style-type: none">- приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий в качестве тренера-преподавателя (в присутствии тренера-преподавателя)	4-й и последующие года обучения на тренировочном этапе

1.2.8. Врачебный контроль

Основная цель врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся.

Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом волейболом: выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола; соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Для участия в соревнованиях по волейболу требуется обязательный медосмотр в начале календарных игр на срок 4—6 месяцев. В соревнованиях новички могут участвовать только после 2-х лет регулярных занятий.

План медицинских мероприятий

	мероприятие	сроки	ответственный
1	Прохождение специального медицинского осмотра	Ноябрь апрель	учащиеся
2	Контроль за прохождением медицинского осмотра	постоянно	Тренер-преподаватель

1.3. Система контроля

Перевод учащихся на следующий год обучения происходит по результатам контрольно-переводных нормативов.

Контрольно-переводные нормативы учитываются на окончание учебного года. Они же являются вступительными для учащихся, не проходивших обучение в группах предыдущего этапа подготовки.

1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе спортивной подготовки направлены на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- получение теоретических знаний о физической культуре и спорте;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее развитие физических качеств;
- формирование двигательных умений и навыков при освоении технических элементов волейбола;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- выполнение контрольных нормативов.

Учебно-тренировочный этап

На учебно-тренировочный этап зачисляются спортсмены, прошедшие обучение на этапе начальной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе направлены на:

- Повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической подготовки;
- Изучение и соблюдение правил антидопингового законодательства;
- Выполнение контрольных нормативов;

- Обеспечение участия в соревнованиях различного уровня, формирование устойчивых навыков игры в процессе соревновательной деятельности;
- Получение спортивного разряда.

1.3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы производится по итогам сдачи обучающимися контрольно-переводных нормативов и выполнения разрядных требований.

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки.

№	Контрольные нормативы	мальчики	девочки
1. Общая физическая подготовка			
1.1	Бег 30 м (с).	не более	
		6,9	7,1
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	не менее	
		110	105
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	не менее	
		7	4
1.4.	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье	не менее	
		+1	+3
2. Специальная физическая подготовка			
2.1	Челночный бег 5х6 м (с)	не более	
		12,0	12,5
2.2.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м):	не менее	
		8	6
2.3	Прыжок вверх с места толчком двух ног, (см).	не менее	
		36	30

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№	Контрольные нормативы	мальчики	девочки
1. Общая физическая подготовка			
1.1	Бег 60 м (с).	не более	
		10,4	10,9
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	не менее	
		160	145
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	не менее	
		18	9
1.4.	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье	не менее	
		+5	+6
2. Специальная физическая подготовка			
2.1	Челночный бег 5х6 м (с)	не более	
		11,5	12,0

2.2.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м):	не менее	
		10	8
2.3	Прыжок вверх с места толчком двух ног, (см).	не менее	
		40	35
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки до трех лет	Юношеские разряды	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше трех лет	Юношеский разряды, 3 и 2 спортивный разряд	

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

Реализация Программы проводится с учетом этапа подготовки, возраста, пола и уровня спортивной подготовки.

Для зачисления на этап спортивной подготовки претендент должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Организация учебно-тренировочного и соревновательного процессов осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности.

1.5. Условия реализации Программы

1.5.1. Материально-технические условия реализации программы предусматривают:

- наличие тренировочного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета (кабинета оказания первой медицинской помощи);
- наличие оборудования и спортивного инвентаря

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь *			
4	Барьер легкоатлетический	штук	20
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной весом от 1 до 5 кг	штук	16
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	25
14	Утяжелитель для рук	комплект	25
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий*
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием*
- обеспечение спортивной экипировкой*

Экипировка (в расчёте на одного занимающегося).

Экипировкой обеспечиваются спортсмены, занимающиеся на тренировочном этапе.

№	наименование	ед. изм.	этапы спортивной подготовки	
			тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный парадный	шт.	-	-
2	Кроссовки для волейбола	пар	2	1
3	Игровая форма	Компл.	2	2
4	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	компл.	1	1

*при наличии бюджетного финансирования

1.5.2.Кадровые условия реализации Программы

Кадровый состав сотрудников, непосредственно осуществляющих реализацию Программы, должен соответствовать определенным требованиям.

Уровень квалификации:

- Тренер-преподаватель должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н
- Методист (инструктор-методист) должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н.
- Административный состав должен соответствовать «Квалификационным характеристикам должностей работников в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г.

1.6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Минспорт России, приказ от 15.11.2022 г. № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виде спорта «Волейбол»
2. Минспорт России, приказ от 14.12.2022 г. № 1218 «Об утверждении примерной дополнительных образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»
3. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – 3-е издание - М., Издательский центр «Академия», 2014.

Инструктивно-методические материалы

1. Всероссийская федерация волейбола. Методические сборники № 1, № 2 «Техника игры». www.volley.ru
2. Всероссийская федерация волейбола. Методическое пособие «Скоростно-силовая подготовка волейболиста». www.volley.ru
3. Всероссийская федерация волейбола. Методическое пособие № 6 «Комплексная подготовка связующего игрока». www.volley.ru
4. Всероссийская федерация волейбола. Методический сборник № 7 «Общие основы силовой подготовки волейболистов». www.volley.ru
5. Всероссийская федерация волейбола. Методическое пособие № 14 «Психологическая подготовка в волейболе». www.volley.ru

Интернет-ресурсы

1. <http://www.volley.ru> – Всероссийская федерация волейбола
2. www.volley.ru – методическая литература Vollei.ru