

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа Центрального района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

общим собранием работников
ГБУ ДО СШ Центрального района СПб
Протокол от «29» октября 2024 г. № 5

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора от 27.11.2024 № 219
Директор ГБУ ДО СШ
Центрального района Санкт-Петербурга

М.Ю. Баранов



**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта волейбол**

Программа разработана на основании: базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «волейбол», утвержденных распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р.

Срок реализации программы на этапах:

Стартовый уровень – до 3-х лет

Базовый уровень – 1-3 года

Продвинутый уровень – 1-8 лет

Авторы-разработчики:

Платонова О. Б., заместитель директора
по учебно-спортивной работе ГБУ ДО СШ
Центрального района СПб;
Тришева В.Т., инструктор-методист ГБУ ДО
СШ Центрального района СПб.

Санкт-Петербург 2024

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	наименование раздела	стр.
1.	Общие положения	3
2.	Характеристика Программы	4
2.1	Сроки реализации уровней подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным уровням подготовки, количество обучающихся, лиц, проходящих подготовку, в группах.	4
2.2	Объем Программы	6
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	6
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5.	Календарный план воспитательной работы	8
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	11
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	18
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
3.	Система контроля	23
3.1.	Требования к результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	23
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы	24
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по годам, по видам и уровням подготовки для обучающихся	24
4.	Рабочая программа по виду спорта волейбол	29
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому уровню подготовки по виду спорта волейбол	29
4.2.	Учебно-тематический план	38
5.	Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	52
5.1.	Материально-технические условия реализации Программы	52
6.	Кадровые условия реализации Программы	53
7.	Сетевая форма реализации Программы	54
8.	Информационно-методические условия реализации программы	54

1. Общие положения

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по освоению базовых требований спортивных дисциплин по виду спорта «волейбол», согласно базовым требованиям к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «волейбол», утвержденных распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р. Программа разработана в соответствии с распоряжением Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» и базовыми требованиями. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

1.2. Целью Программы является вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, физическое воспитание, физическое развитие личности на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса подготовки, реализации дополнительной общеразвивающей программы на спортивно-оздоровительном этапе (стартовый уровень, базовый уровень, продвинутый уровень) в соответствии с предметом деятельности организации.

Задачами СШ, направленными на освоение дополнительной общеразвивающей программы:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- выявление одаренных детей;
- получение начальных знаний о физической культуре и спорте
- организация и проведение учебно-тренировочных занятий и мероприятий;
- организация и проведение физкультурных мероприятий и соревнований;
- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, обучающихся на спортивно-оздоровительных этапах, (далее - спортсмены), в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для обучения на спортивно-оздоровительных этапах, в соответствии с базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе, а также, по возможности учреждения, обеспечение проезда к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий;
- разработка и реализация дополнительных общеразвивающих программ;
- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения.

1.3. Результатом реализации общеразвивающей программы является:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- всесторонне гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных спортивно одаренных детей для дальнейших занятий по виду спорта;
- стабильность состава обучающихся, регулярность посещения ими учебно-тренировочных мероприятий.

2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы

2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «волейбол»:

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Для спортивной дисциплины "волейбол"				
Стартовый уровень	до 3	6	9	15-25
Базовый уровень	1-3	8	13	14-28
Продвинутый уровень	1-8	11	20	12-24
Для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"				
Стартовый уровень	до 3	6	9	15-25
Базовый уровень	1-3	8	13	10-20
Продвинутый уровень	1-8	11	20	8-16

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

При комплектовании спортивно-оздоровительных этапов организация (учреждение) определяет максимальную наполняемость на этапах, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом базовых требований, а также в соответствии с методическими рекомендациями по системе оплаты труда.

Основные задачи стартового уровня - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему дополнительного образования по волейболу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники волейбола, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Результатом реализации общеразвивающей программы является:

На стартовом уровне:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, характерных для возраста и пола обучающегося;
- представление об основах техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных спортивно одаренных детей для дальнейших занятий по виду спорта.

На продвинутом уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных спортивно одаренных детей для дальнейших занятий по виду спорта.

Зачисление на указанные уровни подготовки, перевод лиц, проходящих подготовку на следующий уровень, производится с учётом результатов подготовки, которые должны соответствовать базовым требованиям. Лицам, проходящим подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же уровне подготовки повторно по решению тренерского (педагогического) совета. Обучающиеся, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского (педагогического) совета при разрешении врача.

Краткая характеристика вида спорта.

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

Каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Умение взаимодействовать с движущимся предметом (мячом). Правильная оценка удаленности мяча и скорости его приближения облегчает общую координацию в выполнении игровых приемов. Деятельность волейболиста характеризуется также сменой игровых ситуаций, а физические нагрузки во время игры протекают с переменной интенсивностью, что даёт возможность успешно овладевать игровыми приёмами. Все движения, применяемые в волейболе, носят естественный характер, базирующиеся на беге, прыжках и метаниях. Занятия волейболом вырабатывают такие ценные физические качества, как силу, ловкость, быстроту и выносливость.

Номер во всероссийском реестре видов спорта:

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер–код спортивной дисциплины
1	Волейбол	012 000 26 11 Я	волейбол	012 001 26 11 Я

2.2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «волейбол»:

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 18
Количество тренировок в неделю	2-3	3-4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 416	до 624	до 936

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Основными формами осуществления подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

Возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий. Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося, в них проверяется эффективность прошедшего уровня подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства; виды контрольных соревнований – школьные соревнования или соревнования внутри группы по ОФП и СФП; начиная с базового уровня это, также, могут быть квалификационные школьные, муниципальные соревнования.

Для обеспечения эффективности подготовки, могут организовываться учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в рамках каникулярных периодов, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки обучающихся, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития обучающихся данной группы.

Многолетняя подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. Спортсмены продвинутого уровня могут участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей занятий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели.

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «волейбол»:

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки									
	Стартовый уровень		Базовый уровень		Продвинутый уровень					
Год обучения	1-й	2-3-й	1-й	2,3,4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6,7,8-й
Общая физическая подготовка	48	48	72	96	102	106	106	96	96	96
Специальная физическая подготовка.	48	48	72	102	142	138	132	168	150	168
Техническая подготовка.	36	36	54	72	132	132	138	150	168	150
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль и тестирование.	24	24	36	42	120	120	120	174	174	174
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.	*	*	*	*	24	24	24	36	36	36
Общее количество часов (в год)	156	156	234	312	520	520	520	624	624	624
Количество часов в неделю	3	3	4,5	6	10	10	10	12	12	12
Количество тренировок в неделю	2	2	3	3-4	4-5	4-5	4-5	5-6	5-6	5-6

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - основные сведения ЕВСК.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - беседы, лекции по правилам соревнований вида спорта.	В течение года
1.3.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	- сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом; - дневник самоконтроля, его форм и содержание.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,	В течение года

		<p>спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - участие в тематических мероприятиях по направлению ЗОЖ. 	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета, витаминизация); - роль спортивного режима и питания. 	В течение года
2.3	Личная и общественная гигиена	<ul style="list-style-type: none"> - понятие о гигиене и санитарии; - уход за телом; - гигиенические требования к спортивной одежде и обуви; - гигиена спортивных сооружений. 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную общеразвивающую программу уровней подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных	В течение года

	соревнованиях и иных мероприятиях)	соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные общеразвивающие программы уровней подготовки.	
3.3.	Олимпийское движение и история физической культуры.	- История Олимпийского движения; - понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков; - история волейбола; - встречи с олимпийцами и чемпионами, ветеранами спорта и ветеранами школы.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - творческое участие в оформлении зала для соревнований, в подготовке эскизов костюмов и составлении упражнений.	В течение года
5.	Психологическая подготовка и формирование личности спортсмена	- психолого-педагогические методы (разъяснения, убеждения, беседы, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, поощрение, контроль); - психологические тренинги на взаимодействие в команде и коллективе.	В течение года
6.	Врачебный и биологический контроль в спорте	- текущие медицинские осмотры (ТО); - углубленные медицинские обследования (УМО) и комплексные обследования; - физиологические тесты и биохимический контроль спортсменов высших достижений; - наблюдение за функциональным состоянием обучающихся.	В течение года

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

Теоретическая часть:

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

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

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

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды,

официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо,

работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов,

которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Профилактические беседы, наглядная агитация.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, спортивный врач, методист
2	Семинары, лекции.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, спортивный врач, методист
3	Интернет-семинары.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, спортивный врач, методист
4	Видео, фото материалы. Видео, фото отчёты.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, спортивный врач, методист
5	Обучение на платформе РУСАДА, тестирование с дальнейшим получением сертификата	январь-декабрь	тренер-преподаватель, обучающиеся, методисты, врач

План антидопинговых мероприятий по этапам подготовки:

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Стартовый уровень	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	1 раз в год
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер-преподаватель,	1 раз в год

			спортсмен	
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
Базовый уровень	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер-преподаватель, спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	7.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Продвину-тый уровень	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер-преподаватель, обучающийся	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены базового уровня.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

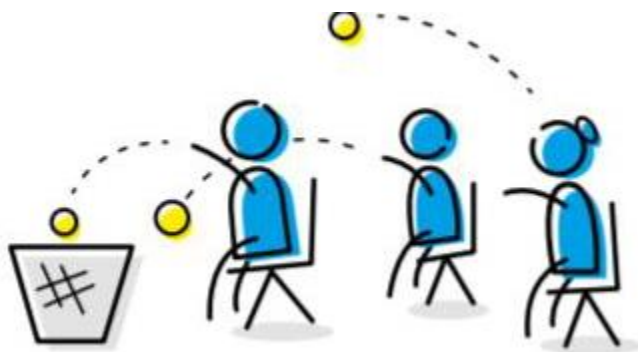
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#))

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

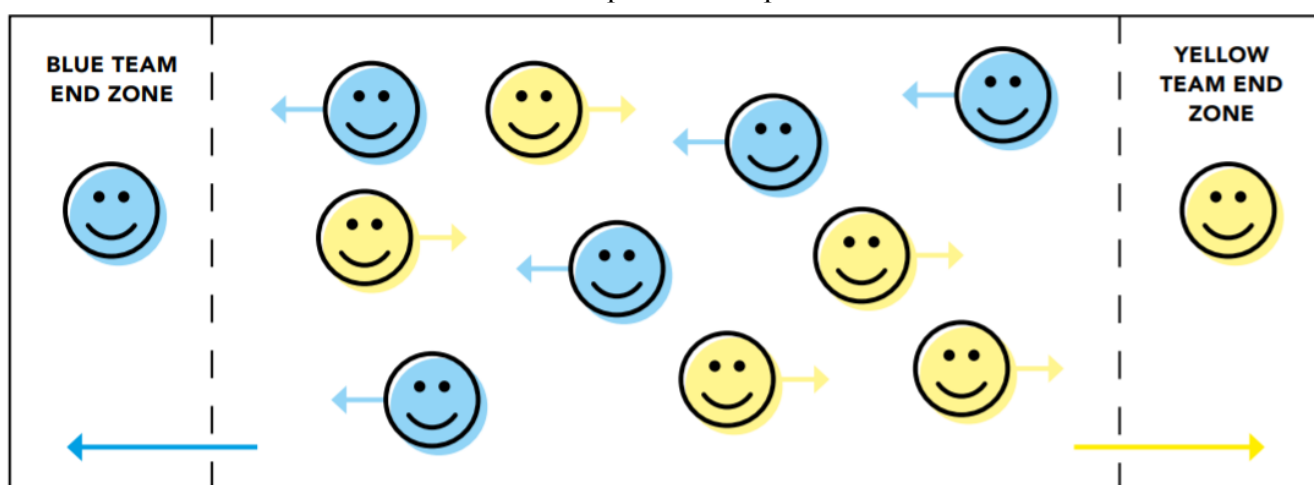
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт!”.

Приложение №2

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- обучающиеся всех уровней подготовки;
- персонал обучающихся (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- обучающийся несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:

наносит вред здоровью обучающегося;

противоречит духу спорта;

улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);

- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение №3

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители обучающихся учреждений дополнительного образования;
- родители спортсменов стартового уровня подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения с обучающимися в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры обучающегося;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных веществ;*
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

На базовом уровне подготовки обучающимся даются базовые знания о формах, видах, классификации спортивных соревнований, роли спортивных судей, составе судейских бригад, обязанностях и правах участников спортивных соревнований, а также знание основных правил соревнований, в форме бесед, объяснений, показов и просмотров спортивных соревнований.

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, спортсменов-инструкторов, инструкторов по спорту, и участие обучающихся в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на базовом уровне и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на базовом уровне необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, принимать участие в проведении школьных соревнований.

Обучающиеся продвинутого уровня должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся более младшего возраста, групп начальной подготовки и учебно-тренировочных в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся продвинутого уровня должны самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки (подготовительной части), основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах стартового уровня. Принимать участие в судействе школьных, районных и межмуниципальных соревнований в роли судьи на линии, арбитра, ассистента, помощника секретаря в городских и межрегиональных соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся продвинутого уровня итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории «юный судья», «судья третьей категории».

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Уровни подготовки	Ответственный
1	Беседы, семинары, лекции. Ведение дневника обучающегося.	в течение года	Базовый уровень Продвинутый уровень	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
2	Самостоятельное изучение литературы по волейболу (учебники, программы, правила соревнований, методическая литература по волейболу и другим видам спорта, олимпийскому движению).	в течение года	Продвинутый уровень	Тренер-преподаватель, инструктор-методист

3	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Посещение и просмотр официальных спортивных соревнований, участие в школьных и городских судейских семинарах и учебных занятиях по правилам судейства соревнований.	в течение года	Продвинутый уровень	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
4	Практические занятия, проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий, участие в судействе.	в течение года	Продвинутый уровень	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
5	Видео, фото запись и показы. Интернет-ресурсы. Онлайн-семинары и дистанционные практические занятия.	в течение года	Продвинутый уровень	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
6	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы соревнований	в течение года	Базовый уровень Продвинутый уровень	Тренер-преподаватель, инструктор-методист

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

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

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

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на: глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминовые комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и душ, сауна.
- Для осуществления подготовки на уровне и периоды подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФС и не имеющие медицинских противопоказаний, при условии наличия мест в группах. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы зависит от избранного вида спорта «волейбол». Посещаемость учебно-тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований спортивного контроля (упражнений и заданий).
- Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности: медицинская комиссия два раза в год; допуск врача к занятиям после болезни; медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.
Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия: - к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.
- Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом
 - - Особенности физического развития
 - - Нервно-психические заболевания.
 - - Заболевания внутренних органов
 - - Хирургические заболевания
 - - Травмы и заболевания ЛОР-органов.
 - - Травмы и заболевания глаз
 - - Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
 - - Стоматологические заболевания
 - - Кожно-венерические заболевания
 - - Заболевания половой сферы
 - - Инфекционные заболевания
 - - врачебный контроль за состоянием здоровья обучающихся проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
 - - своевременное лечение очагов хронической инфекции;
 - - обучающихся делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания;
 - - снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены);
 - - обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;
 - - специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки;
 - - не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми;
 - - методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;

- - необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку;
- - преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе со взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.
- При подготовке обучающихся важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.
- Медико-биологический контроль за обучающимися производится для решения двух основных задач: контроль за состоянием здоровья обучающихся; контроль за функциональным состоянием обучающихся.
- Каждая из этих основных задач, в первую очередь, содержит несколько частных задач.
 - Задачи при контроле за здоровьем обучающихся:
 - -можно ли по состоянию здоровья начать или продолжать занятия;
 - -есть ли патология, и какая требуется коррекция тренировочной или соревновательной деятельности, лечебно-реабилитационных мероприятий;
 - -отвечают ли условия занятий (помещение, одежда, оборудование, питание, сон, режим труда и отдыха) и методика учебно-тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническим требованиям (способствующим сохранению и укреплению здоровья обучающихся).

На этапе стартового уровня подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в спортивной школе, дома и детском саду, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На базовом и продвинутом уровнях подготовки по вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества учебно-тренировочных занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

План медико-восстановительных мероприятий для групп стартового уровня подготовки:

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Отдых, прогулки, закаливание	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
2	Беседы на тему: «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ), режим дня и питания, гигиена.	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
3	Солнечно-воздушные процедуры	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
4	Текущий медицинский осмотр и отнесение к медицинской группе здоровья	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач

План медико-восстановительных мероприятий для групп базового уровня подготовки:

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Баня или сауна, бассейн, закаливание.	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
2	Отдых, прогулки, солнечные процедуры	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
3	Беседы на тему: «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и охрана труда. Режим дня. Гигиена в спорте.	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
4	Текущий медицинский осмотр и отнесение к медицинской группе здоровья	1 раз в год	тренер-преподаватель, спортивный врач

План медико-восстановительных мероприятий для групп продвинутого уровня подготовки:

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Баня, сауна, бассейн, плавание	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
2	Отдых, прогулки, пробежки	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
3	Беседы на тему: «Как избежать травм в спорте» и охрана труда. Спортивное питание.	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
4	Углубленное медицинское обследование и процедуры (УВЧ, прогревание, крио сауна и др.)	2 раза в год	тренер-преподаватель, спортивный врач
5	Массаж, самомассаж. Витаминизация.	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
6	Идеомоторная и психомоторная тренировка	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач

Реабилитационно-восстановительная подготовка - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в волейболе следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы обучающихся. При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему восстановления и дополнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач уровня подготовки.

3. Система контроля

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

Требования к результатам реализации общеразвивающей программы является:

На стартовом уровне:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, характерных для возраста и пола обучающегося;
- представление об основах техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий

На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На продвинутом уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

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

Промежуточная аттестация проводится учреждением (организацией) не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению учреждения (организации) с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающихся по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на уровень подготовки:

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на базовый уровень подготовки (СОб) по виду спорта «волейбол»:

Базовый уровень подготовки 1-года обучения («волейбол»):

Упражнения	Единица измерения	Норматив
		девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»		
Бег на 30 м с высокого старта	с	не более
		7,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
		105
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
		4
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
		+3
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»		
Челночный бег 5 х 6 м	с	не более
		12,5
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее
		6
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее
		30

Базовый уровень подготовки 1-года обучения («пляжный волейбол»):

Упражнения	Единица измерения	Норматив
		девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол»		
Бег на 30 м	с	не более
		6,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
		120
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
		5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более
		+3
Челночный бег 3х10 м	с	не более
		9,9
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол»		
Челночный бег 8 х 5,66 м «Конверт»	с	не более
		12,5
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее
		6
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее
		30
Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее
		20

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на базовый уровень подготовки (СОБ) по виду спорта «волейбол»:

Базовый уровень подготовки 2-го и 3-го годов обучения («волейбол»):

Упражнения	Единица измерения	Норматив
		девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»		
Бег на 30 м с высокого старта	с	не более
		6,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более
		120
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
		5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
		+3
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»		
Челночный бег 5 х 6 м	с	не более
		12,0
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее
		8
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее
		35

Базовый уровень подготовки 2-го и 3-го годов обучения («пляжный волейбол»):

Упражнения	Единица измерения	Норматив
		девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол»		
Бег на 30 м	с	не более
		6,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
		130
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
		7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
		+5
Челночный бег 3х10 м	с	не более
		9,5
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол»		
Челночный бег 8 х 5,66 м «Конверт»	с	не более
		12,0
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее
		8
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее
		35
Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее
		25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на продвинутый уровень подготовки до трех лет (СОп-1, СОп-2, СОп-3) по виду спорта «волейбол»:

Упражнения	Единица измерения	Норматив
		девушки
Нормативы общей физической подготовки:		
Бег на 60 м	с	не более 10,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более 145
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 9
		не менее +6
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»:		
Челночный бег 5 х 6 м	с	не более 12,0
		не менее 8
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 8
		не менее 35
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 35
		не менее 35
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол»:		
Бег на 20 м	с	не более 4,6
		не более 14,6
Челночный бег 8 х 5,66 м «Конверт»	с	не более 14,6
		не менее 4,5
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее 4,5
		не менее 140
Прыжок в длину с места	см	не менее 140
		не менее 25
Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 25
		не менее 25

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
и перевода на продвинутый уровень подготовки свыше трех лет
(СОп-4, СОп-5, СОп-6, СОп-7, СОп-8) по виду спорта «волейбол»:**

Упражнения	Единица измерения	Норматив
		девушки
Нормативы общей физической подготовки:		
Бег на 60 м	с	не более
		10,6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
		160
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
		11
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
		+8
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»:		
Челночный бег 5 х 6 м	с	не более
		11,5
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее
		10
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не более
		40
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол»:		
Бег на 20 м	с	не более
		4,5
Челночный бег 8 х 5,66 м «Конверт»	с	не более
		14,0
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее
		6
Прыжок в длину с места	см	не менее
		145
Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее
		26

4. Рабочая программа по виду спорта волейбол (программный материал).

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому уровню подготовки по виду спорта «волейбол»:

В данном разделе даются общие рекомендации по содержанию и требованиям программного материала. Тренер-преподаватель самостоятельно планирует Рабочую программу на свои группы, ее содержание и план, но в соответствии с базовыми требованиями.

Программный материал для групп стартового уровня обучения (подготовки).

Физическая подготовка:

Общая физическая подготовка (ОФП)

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, в парах);
- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо и др.);
- прыжковые упражнения, метательные и бросковые;
- подвижные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка (СФП)

- упражнения для привития навыков быстроты и ловкости;
- упражнения для развития прыгучести, скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли и передач мяча;

Техническая подготовка:

Техника нападения (упражнения) -

Действия без мяча.

Перемещения и стойки

Перемещения и стойки (прыжки на месте у сетки, после перемещения и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками)

Техника защиты (упражнения):

Действия без мяча. Действия с мячом.

Перемещение и стойки:

- стартовая стойка в сочетании с перемещениями.

Тактическая подготовка:

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Интегральная подготовка:

- чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов.
- чередование подготовительных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
- чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных (в нападении, защите, нападении и защите).
- учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

Морально-волевая подготовка (психологическая):

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе учебно-тренировочной и игровой деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, в трудолюбии.
- выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- решительность и смелость;
- инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других лиц и их действий.

Программный материал для групп базового уровня обучения (подготовки).

Теоретическая подготовка:

- физическая культура и спорт в России.
- история вида спорта волейбол.
- нагрузка и отдых.
- основные правила соревнований.

Физическая подготовка:

Общая физическая подготовка (ОФП)

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованием набивных мячей и др.);
- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо и др.);
- многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов);
- подвижные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка (СФП)

- упражнения для привития навыков быстроты и ловкости;
- упражнения для развития прыгучести, скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, подачи и передач мяча;

Техническая подготовка:

Техника нападения (упражнения) -

Действия без мяча.

Перемещения и стойки

Перемещения и стойки (прыжки на месте у сетки, после перемещения и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками)

Действия с мячом

Передача мяча (упражнения) -

- передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность (ориентир);
- передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара;
- передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи;
- передача мяча сверху двумя руками с места и после перемещений;
- передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);
- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и после перемещений.

Подача мяча (упражнения):

- верхняя прямая подача. Подача в левую и правую половины площадки. Подача в зону 6.
- соревнование на большее количество правильно выполненных подач.

Нападающий удар (упражнения):

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой, с различных по высоте и расстоянию передач у сетки.
- нападающий удар слабой рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар с собственного набрасывания.
- нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

Техника защиты (упражнения):

Действия без мяча. Действия с мячом.

Перемещение и стойки:

- стартовая стойка в сочетании с перемещениями, падения и перекаты после падений, сочетание способов перемещений, перемещений с падениями.

Прием мяча (упражнения):

- прием мяча сверху от несильных подач;
 - прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу во встречных колоннах (расстояние до 4 м). Прием снизу двумя руками от верхней прямой подачи (6-8 м). Прием мяча снизу после обманной передачи двумя руками через сетку;
 - прием мяча сверху после нападающего удара средней силы с собственного набрасывания.

Блокирование (упражнения):

- одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 2,3,4.
 Блокирование, стоя на гимнастической скамейке;
 - блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.

Тактическая подготовка:

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Выбор места:

- для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи);
 - для выполнения нападающего удара (прямого слабой рукой);
 - для выполнения подачи.

Действия с мячом.

Передача мяча (упражнения):

- вторая передача (из зоны 2) в зоны 3 и 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом;
 - вторая передача (из зоны 3) игроком в зоны 2 и 4, стоя лицом и спиной к ним (чередование);
 - имитация второй передачи и обман (передача через сетку в свободную зону соперника).
 - выбор способа отбивания мяча через сетку (передача сверху двумя руками, кулаком, снизу).

Подача (упражнения):

- чередование верхней прямой подачи и нацеленной подачи;
 - подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча;
 - подача на игрока, вышедшего после замены;
 - подача на сильнейшего игрока соперника, плохо владеющего приемом мяча.

Групповые действия:

Взаимодействие игроков передней линии (при 2-й передаче):

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

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче):

- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач);

Командные действия:

Система игры со второй передачи игрока передней линии:

- прием подачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2,4 (чередование);
 - прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3,4.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Выбор места:

- при приеме верхней прямой подачи, при страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих.

Действия с мячом:

- выбор способа приема подачи (сверху, снизу двумя руками, сверху);
- выбор способа приема мяча от обманных передач (сверху и снизу 2-мя руками и одной);
- выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов;

Групповые действия:

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

- взаимодействие игроков задней линии между собой (6,5,1) (страховка партнера при приеме подачи, нападающих ударов, обманных передач);
- взаимодействие игроков передней линии (зон 4, 2 и 3);
- взаимодействие игроков передней и задней линий;
- игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 при приеме мяча от нападающего удара и обманных передач.

Командные действия:

Прием подачи:

- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);
- расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в районе зоны 2. После приема игрок зоны 2 перемещается в зону 3 для выполнения второй передачи, а игрок зоны 3 выполняет функции нападающего в зоне 2.

Системы игры:

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

Интегральная подготовка:

- чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов.
- чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
- чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, нападении и защите.
- многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.
- многократное выполнение изученных тактических действий.
- учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
- контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Морально-волевая подготовка (психологическая):

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе учебно-тренировочной-соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.
- выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

- решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Инструкторская и судейская практика: (2,3-й год подготовки)

- освоение терминологии, принятой в волейболе.
- умение вести наблюдение за спортсменами, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
- составление комплексов упражнений по СФП.
- судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Программный материал для групп продвинутого уровня обучения (подготовки).

Теоретическая подготовка:

- сведения о строении и функциях организма человека.
- гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
- основы техники и тактики игры в волейбол. Основы методики обучения элементам волейбола.
- правила судейства соревнований, организация и проведение соревнований.

Физическая подготовка:

Общая физическая подготовка (ОФП)

- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья);
- спортивные и подвижные игры;
- плавание и другие виды спорта (например, ходьба на лыжах)

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

Техническая подготовка:

Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы;
- сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

Действия с мячом.

Передача мяча:

- передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач;
- передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача);

- передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача);
- передача мяча в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2)
- передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8м. направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает;
- передача мяча у сетки 2-мя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2,4) после перемещений.
- передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы);
- передача в прыжке на месте и после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.

Подача мяча:

- верхняя подача (на точность и силу);
- верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения);
- подача, нацеленная в зоны (между 1 и 2 зоной, 4 и 5 зоной, 1 и 6 зоной, 6 и 5 зоной).
- подача в прыжке.

Нападающий удар:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки. Нападающие удары с передач из глубины площадки.
- нападающий удар слабейшей рукой.

Нападающий удар с собственного набрасывания.

- нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.
- нападающий удар с переводом влево и поворотом туловища влево из зоны 3;
- прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 4,3,2;
- нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

Техника защиты:

Действия без мяча.

Стойки и перемещения.

- сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;
- сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2,3,4.

Действия с мячом.

Прием мяча:

- прием мяча сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину;
- прием мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач.

Блокирование:

- одиночное блокирование. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3;
- блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом;
- групповое блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование ударов с переводом (из зон 3,4,2).

Тактическая подготовка:

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места.

- для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке);

- для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки);

Действия с мячом

Передача мяча

- вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению);

- вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий;

- имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку).

Подача мяча:

- чередование подач в дальние и ближние зоны;

- чередование сильных и нацеленных подач;

- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча.

Групповые действия:

Взаимодействие игроков передней линии

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

- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 (в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи).

Взаимодействие игроков передней и задней линии

- игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1;

- игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи при приеме от передач – для удара).

- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов);

- прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3,4 и 2 (за голову).

Тактика защиты:

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места:

- выбор места, способа перемещений и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных передач;

- выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока;

- выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих и нападающих.

Действия с мячом.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков внутри линий и между ними

- взаимодействие игроков передней линии: игроков зон 3 и 2 и 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу;

- взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего «трудный» мяч;

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

Командные действия.

Прием подачи:

- расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2-ю передачу выполняет игрок зоны 3.
- расположение игроков при приеме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад;
- расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1,6,5.

Интегральная подготовка:

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
- Переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.
- Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях.
- Учебные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами.
- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;
- Календарные игры. Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

Морально волевая подготовка (психологическая):

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

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

Восстановительные средства и мероприятия:

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

Инструкторская и судейская практика:

- правила игры в волейбол, правилам соревнований и их организация, судейство;
- умение и знания по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей тренировочного занятия;
- практические занятия, игровые тренировки, контрольные игры.

Классификация видов и компонентов подготовки волейболисток:

№	Виды подготовки	Компоненты	Направленность работы
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-	Развитие специальных физических качеств
		Функциональная	«Выведение» волейболисток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Техническая	Действия без мяча.	Стойки и перемещения: - стартовая стойка (ИП) – основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.
		Действия с мячом.	- формирование системы специальных знаний о рациональной технике выполнения упражнений волейбола (с мячом и без мяча), требований к их исполнению, изучение правил соревнований; - развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных волейболу и непосредственной игре в волейбол; - совершенствование всех спортивно-значимых компонентов мастерства волейболиста: технических, физических, тактических, а также взаимодействия в команде; - разработка новых комбинаций и соединений, совершенствование техники общеизвестных игровых волейбольных комбинаций и взаимодействий в команде; - «наигровка» команды, совершенствование спортивное мастерство спортсменов.
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		После-соревновательная	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4.	Тактическая	Индивидуальные действия. Действия без мяча.	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Взаимодействие игроков на площадке при приёме подач и передач.
		Командная	-расположение игроков при приёме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; -расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперед.
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в волейболе
		В ходе занятий	
		Самостоятельная	

4.2. Учебно-тематический план.

**Учебно-тематическое планирование и распределение часов
по волейболу на календарный год (52 недели).
Спортивно-оздоровительный этап (стартовый уровень 1-го года обучения):**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	24	январь-декабрь
	- тактическая подготовка, командные игры		
	- психологическая подготовка, беседы		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- терминология основных понятий волейбола		
2.	Общая физическая подготовка:	48	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики		
	- подвижные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	48	январь-декабрь
	- упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий		
	- упражнения для развития прыгучести		
	- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча и приёма мяча		
	- развитие гибкости, подвижности суставов		
	- развитие ловкости и координации		
4.	Техническая подготовка:	36	январь-декабрь
	- технические действия в стойке		
	- технические приемы передачи мяча сверху, снизу		
	- подбрасывание мяча, отбивания мяча кулаком через сетку, ловли мяча		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:		январь-декабрь
	- медицинский осмотр		
	- режим дня и питания, закаливание		
	- тестирование, наблюдение		
6.	Участие в соревнованиях:		январь-декабрь
	- тренировочные соревнования, контрольно-переводные нормативы		
	- контрольные соревнования, игровые		
	Общее количество часов в год:	156	

**Учебно-тематическое планирование и распределение часов
по волейболу на календарный год (52 недели).
Спортивно-оздоровительный этап (стартовый уровень 2-го и 3-го года обучения):**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	24	январь-декабрь
	- тактическая подготовка, командные игры		
	- психологическая подготовка, беседы		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история волейбола и понятие ФКиС		
	- терминология основных понятий волейбола		
2.	Общая физическая подготовка:	48	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики		
	- подвижные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	48	январь-декабрь
	- упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий		
	- упражнения для развития прыгучести		
	- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча и приёма мяча		
	- развитие гибкости, подвижности суставов		
	- развитие ловкости и координации		
4.	Техническая подготовка:	36	январь-декабрь
	- технические действия в стойке		
	- технические приемы передачи мяча сверху, снизу		
	- подбрасывание мяча, отбивания мяча кулаком через сетку, ловли мяча		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:		январь-декабрь
	- медицинский контроль и осмотр		
	- режим дня и питания, закаливание		
	- тестирование, наблюдение		
6.	Участие в соревнованиях:		январь-декабрь
	- тренировочные соревнования, контрольно-переводные нормативы		
	- контрольные соревнования		
	Общее количество часов в год:		

**Учебно-тематическое планирование и распределение часов
по волейболу на календарный год (52 недели).**

Спортивно-оздоровительный этап (базовый уровень 1-го года обучения):

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	24	январь-декабрь
	- тактическая подготовка, командные игры		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история волейбола и понятие ФКиС		
	- терминология основных понятий волейбола		
2.	Общая физическая подготовка:	72	январь-декабрь
- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения			
- строевые и общеразвивающие упражнения			
- элементы лёгкой атлетики, в т. ч. метание			
3.	Специальная физическая подготовка:	72	январь-декабрь
- упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий			
- упражнения для развития прыгучести			
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи, нападающих ударов, блоков			
- развитие гибкости, подвижности суставов			
4.	Техническая подготовка:	54	январь-декабрь
- технические действия в стойке			
- приемы передачи двумя руками сверху, снизу			
- подбрасывание, передачи, отбивания мяча через сетку			
- технические приемы прямой подачи, приёмы подряд			
- действия в защите (командные действия)			
5.	Интегральная подготовка:	6	январь-декабрь
- игра по упрощённым правилам, с подачей и без			
- учебные игры, задания в игре по технике и тактике			
6.	Восстановительные: и медико-биологические мероприятия:	6	январь-декабрь
	- медицинский контроль и осмотр		
	- режим дня и питания, закаливание, плавание		
	- тестирование, наблюдение, самомассаж		
7.	Участие в спортивных соревнованиях:		январь-декабрь
	- тренировочные соревнования		
	- контрольные соревнования		
8.	Инструкторская и судейская практика:		январь-декабрь
	- порядок проведения соревнований		
	- правила участия в соревнованиях		
Общее количество часов в год:		234	

**Учебно-тематическое планирование и распределение часов
по волейболу на календарный год (52 недели).**

Спортивно-оздоровительный этап (базовый уровень 2-го и 3-го годов обучения):

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	24	январь-декабрь
	- тактическая подготовка, командные игры		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история волейбола и понятие ФКиС		
	- терминология основных понятий волейбола		
2.	Общая физическая подготовка:	96	январь-декабрь
- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения			
- строевые и общеразвивающие упражнения			
- элементы лёгкой атлетики, в т. ч. метание			
3.	Специальная физическая подготовка:	102	январь-декабрь
- упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий			
- упражнения для развития прыгучести			
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи, нападающих ударов, блоков			
- развитие гибкости, подвижности суставов			
4.	Техническая подготовка:	72	январь-декабрь
- технические действия в стойке			
- приемы передачи двумя руками сверху, снизу			
- подбрасывание, передачи, отбивания мяча через сетку			
- технические приемы прямой подачи, приёмы подряд			
- действия в защите (командные действия)			
5.	Интегральная подготовка:	12	январь-декабрь
- игра по упрощённым правилам, с подачей и без			
- учебные игры, задания в игре по технике и тактике			
6.	Восстановительные: и медико-биологические мероприятия:	6	январь-декабрь
	- медицинский контроль и осмотр		
	- режим дня и питания, закаливание, плавание		
	- тестирование, наблюдение, самомассаж		
7.	Участие в спортивных соревнованиях:	участие	январь-декабрь
	- тренировочные соревнования		
	- контрольные соревнования		
	Инструкторская и судейская практика:		
	- порядок проведения соревнований		
	- правила участия в соревнованиях		
Общее количество часов в год:		312	

**Учебно-тематическое планирование и распределение часов
по волейболу на календарный год (52 недели).**

Спортивно-оздоровительный этап (продвинутый уровень 1-го и 2-го годов обучения)

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка в том числе:	84	январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история волейбола и понятие ФКиС		
	- терминология основных понятий волейбола		
2.	Общая физическая подготовка:	102	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	142	январь-декабрь
	- упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- развитие гибкости, подвижности суставов		
4.	Техническая подготовка:	132	январь-декабрь
	- перемещения и стойки, действия без мяча и с мячом.		
	- передачи мяча, варьируя высоту и расстояние, с падением		
	- передачи в парах, в треугольнике, в стену, в прыжке		
	- подачи мяча: верхняя прямая, нападающий удар		
5.	Интегральная подготовка:	24	январь-декабрь
	- системы игры, расположение игроков при приёме мяча.		
	- учебные игры с заданиями, с перемещениями, с заменами.		
6.	Восстановительные: и медико-биологические мероприятия:	12	январь-декабрь
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
	- тестирование, наблюдение, самомассаж		
7.	Участие в спортивных соревнованиях:	24	январь-декабрь
	- контрольные соревнования		
	- отборочные и основные соревнования		
	Инструкторская и судейская практика:		
	- правила судейства и нормы ЕВСК		
	- навыки судейства и правила соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника.		
Общее количество часов в год:		520	

**Учебно-тематическое планирование и распределение часов
по волейболу на календарный год (52 недели).**

Спортивно-оздоровительный этап (продвинутый уровень 3-го года обучения)

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	84	январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействие в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история волейбола, терминология, ЕВСК, олимпизм		
	- терминология основных понятий волейбола		
2.	Общая физическая подготовка:	106	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	132	январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, быстроты		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи, нападающих ударов, блокирования		
4.	Техническая подготовка:	138	январь-декабрь
	- перемещения и стойки, действия без мяча и с мячом.		
	- передачи мяча, варьируя высоту и расстояние, с падением		
	- передачи в парах, в треугольнике, в стену, в прыжке		
	- подачи мяча: верхняя прямая, нападающий удар		
5.	Интегральная подготовка:	24	январь-декабрь
	- системы игры, расположение игроков при приёме мяча.		
	- учебные игры с заданиями, с перемещениями, заменами		
6.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	12	январь-декабрь
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
	- тестирование, самоконтроль, самомассаж		
7.	Участие в спортивных соревнованиях:	24	январь-декабрь
	- контрольные соревнования		
	- отборочные и основные соревнования		
	Инструкторская и судейская практика:		
	- правила судейства и нормы ЕВСК		
	- навыки судейства и проведения соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля		
Общее количество часов в год:		520	

**Учебно-тематическое планирование и распределение часов
по волейболу на календарный год (52 недели).**

Спортивно-оздоровительный этап (продвинутый уровень 4-го и 5-го годов обучения)

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	108	январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействие в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история волейбола, терминология, ЕВСК, олимпизм		
	- терминология основных понятий волейбола		
- антидопинговые мероприятия, беседы			
2.	Общая физическая подготовка:	96	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики: спринтерские, стайерские, метательные		
3.	Специальная физическая подготовка:	150	январь-декабрь
	- развитие гибкости, подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, ловкости		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи, нападающих ударов, блокировании		
4.	Техническая подготовка:	168	январь-декабрь
	- перемещения и стойки, действия без мяча и с мячом.		
	- передачи и приёмы мяча с падением вперёд, назад		
	- передачи в парах, в треугольнике, в стену, в прыжке		
	- подачи мяча: верхняя прямая, сбоку, нападающий удар		
- приёмы мяча: сверху, снизу двумя; блокирование			
5.	Интегральная подготовка:	42	январь-декабрь
	- системы игры, расположение игроков, выбор места.		
	- учебные игры с заданиями, с перемещениями, заменами.		
6.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	24	январь-декабрь
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
	- тестирование, самоконтроль, самомассаж		
7.	Участие в спортивных соревнованиях:	36	январь-декабрь
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
	Инструкторская и судейская практика:		
	- правила судейства и нормы ЕВСК		
	- навыки судейства и проведения соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля		
Общее количество часов в год:		624	

**Учебно-тематическое планирование и распределение часов
по волейболу на календарный год (52 недели).**

**Спортивно-оздоровительный этап
(продвинутый уровень 6-го, 7-го и 8-го годов обучения)**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	108	январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история волейбола и понятие ФКиС		
	- терминология волейбола		
2.	Общая физическая подготовка:	96	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
3.	Специальная физическая подготовка:	168	январь-декабрь
	- развитие гибкости, подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, ловкости		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	- развитие быстроты перемещений и ответных действий		
4.	Техническая подготовка:	150	январь-декабрь
	- перемещения и стойки, действия без мяча и с мячом.		
	- передачи и приёмы мяча с падением вперёд, назад		
	- в парах, в треугольнике, у сетки, в зонах; у стены		
	- подачи мяча: верхняя прямая, подряд, нападающий удар		
5.	Интегральная подготовка:	42	январь-декабрь
	- системы игры, расположение игроков, выбор места.		
	- игры с заданиями, с заменами, с уменьшением состава		
6.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	24	январь-декабрь
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
	- тестирование, самоконтроль, самомассаж		
7.	Участие в спортивных соревнованиях:	36	январь-декабрь
	- контрольные соревнования		
	- отборочные и основные соревнования		
	Инструкторская и судейская практика:		
	- правила судейства и нормы ЕВСК		
	- судейство и участие в проведении соревнований		
Общее количество часов в год:		624	

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка в волейболе - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений волейбола с мячом и без мяча.

Специальная физическая подготовка в волейболе является средством специализированного развития следующих физических качеств:

- развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и ответной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости; совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.

Основными средствами СФП в волейболе являются: соревновательные упражнения (игры, комбинационные упражнения различных вариаций), а также подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализируемого упражнения. С помощью таких упражнений решаются две задачи: совершенствуются технические приемы и развиваются специальные физические качества.

Стартовый уровень подготовки обеспечивает относительную стабильность состава; динамику прироста показателей физической и технической подготовленности спортсменов; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Базовый уровень подготовки обеспечивает укрепление состояния здоровья, уровень физического развития спортсменов; динамику уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой, выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда, освоение теоретического раздела программы.

Продвинутый уровень подготовки обеспечивает уровень физического развития и функционального состояния спортсменов; выполнение спортсменками объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных планом подготовки; динамику спортивно-технических показателей спортсменов; результаты выступлений на межмуниципальных и региональных соревнованиях.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие физических качеств у занимающихся происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности. Общая физическая подготовка в волейболе – это комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости волейболистов. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих волейболистов, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, а также плавать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами; повышение работоспособности и функциональных возможностей организма в целом; создание условий для активного отдыха в период снижения учебно-тренировочных нагрузок;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих волейболистов с учетом специфики вида спорта волейбол; развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, гимнастические упражнения и элементы акробатики, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в спортивном зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды и спортивный инвентарь, различные отягощения, природные материалы и др.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса: упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами; упражнения на снарядах массового типа; висы, упоры, подтягивание, лазанье по канату: с помощью ног (девушки), без помощи ног (юноши);
- упражнения для мышц туловища и шеи: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны, повороты туловища и головы); упражнения с набивными мячами (сгибание и поднятие ног - мяч зажат между стопами, прогибы, наклоны - мяч в руках); упражнения в парах; упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах; упражнения на тренажерах;
- упражнения для мышц ног и таза: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег); упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки; упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической стенке, скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту с прямого разбега (с места) углом или согнув ноги через планку; прыжки с разбега через препятствия с мостика и без него; прыжки с подкидного мостика с различными заданиями (поворотами и т. п.); опорные прыжки.

Общая физическая подготовка проводится на 1-м этапе подготовительного периода, в небольших объемах. В группах, занимающихся волейболом, в начале годичного цикла подготовки проводится базовая подготовка (ОФП) с постепенным переходом к СФП

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка в волейболе включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния вида спорта волейбол, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни. Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке волейболистов.

- Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Роль волейбола в физической культуре.
- История развития и современное состояние волейбола: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских волейболистов; задачи, тенденции и перспективы развития. Олимпийское движение.
- Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижности суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.
- Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене спортсмена.
- Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм (спортивная форма) игроков. Начало игры и подача. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.	Стартовый и базовый уровень
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	Стартовый и базовый уровень
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем (режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль нагрузок и отдых).	Стартовый и базовый уровень
4	Зарождение и развитие волейбола	История развитие волейбола (краткий обзор состояния и развития волейбола). История Олимпийских игр.	Базовый уровень Продвинутый уровень
5	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по волейболу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России, Олимпийских игр.	Базовый уровень Продвинутый уровень
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	Базовый уровень Продвинутый уровень
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	Базовый уровень Продвинутый уровень
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки (основы техники и тактики игры в волейбол).	Стартовый уровень. Базовый уровень Продвинутый уровень.
9	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	Базовый уровень Продвинутый уровень

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовый уровень

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма обучающихся.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и осанки.
3. Начальная физическая подготовка, общеразвивающие упражнения.

Базовый уровень

1. Базовая подготовка, освоение и совершенствование специально-двигательной подготовки, освоение средних показательных тренировочных и соревновательных нагрузок.
2. Начальная и базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов (подач, передач, приёмов и блокирования мяча; передвижений и перемещений по площадке).
3. Начальная и базовая тактическая подготовка – тактика защиты и нападения, тактика подачи; действия с мячом и без мяча; командные, групповые, индивидуальные взаимодействия
4. Начальная и базовая интегральная подготовка – система игры, расположение игроков, выбор места, система игры, расположение игроков, выбор места, система замены игроков, комплектование состава команд.
5. Участие в соревнованиях и играх внутри группы и между группами.

Продвинутый уровень

1. Освоение и совершенствование игровых и соревновательных элементов (подач, передач, приёмов и блокирования мяча), повышение стабильности.
2. Базовая тактическая подготовка – тактика защиты и нападения, тактика подачи; действия с мячом и без мяча; командные, групповые, индивидуальные взаимодействия
3. Базовая интегральная подготовка – система игры, расположение игроков, выбор места, система игры, расположение игроков, выбор места, система замены игроков, комплектование состава команд.
4. Регулярное участие в соревнованиях и играх различного ранга.

Техническая подготовка в волейболе - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки о рациональной технике выполнения упражнений волейбола (с мячом и без мяча), требований к исполнению, изучения правил соревнований.

Задачами технической подготовки являются:

- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных волейболу и непосредственной игре в волейбол;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов мастерства волейболиста: технических, физических, тактических, а также взаимодействия в команде;
- разработка новых комбинаций и соединений, совершенствование техники общеизвестных игровых волейбольных комбинаций и взаимодействие в команде;
- «наигровка» команды, совершенствование спортивного мастерства спортсменов.

Классификация упражнений технической и тактической подготовки:

Тактическая подготовка:

Техника нападения:

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- стартовая стойка (ИП) – основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча:

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

Подача мяча:

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. подача в стену – расстояние – 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки.
- нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.

Техника защиты:

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- то же, что и в нападении, внимание низким стойкам;
- сочетание способов перемещений с остановками;
- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину.

Действия с мячом.

Прием мяча:

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

Блокирование:

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

Тактическая подготовка:Тактика нападения:

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Выбор места:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);

- для выполнения подачи;

- для выполнения нападающего удара (из зон 4,2).

Действия с мячом

- выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;

- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;

- чередование способов подач;

- подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

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

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны)

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и несложных подач)

Командные действия

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);

- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;

- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия.

Выбор места.

- при приеме мяча после подачи;

- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;

- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Действия с мячом

- выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);

- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия:

Взаимодействие игроков внутри линии при приеме подач и передач.

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;

- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;

- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;

- игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подач и обманных передач;

- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия.

Прием подачи.

- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;

- расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед».

5. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.

5.1. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «волейбол»:

- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

5.2. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «волейбол»:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины "волейбол"			
1.	Мяч волейбольный	штук	30
2.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
3.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
4.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
5.	Стойки	комплект	1

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств и исходя из возможностей бюджетного финансирования.

5.3. Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения продвинутого уровня подготовки по виду спорта «волейбол»:

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Игровая форма	комплект	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств и исходя из возможностей бюджетного финансирования.

6. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на базовом уровне, продвинутом уровне, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «волейбол», а также на всех уровнях подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации:

- 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).

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации и непрерывность учебно-тренировочного процесса:

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

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам уровня 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.

Тренеры-преподаватели один раз в три года обязательно обучаются на курсах повышения квалификации в сфере физической культуры и спорта, занимаются самообразованием, принимают участие в семинарах, проводимых профильными организациями и спортивными федерациями по видам спорта, постоянно повышают свои знания, изучают методическую литературу, изучают научные и другие материалы на официальных интернет-ресурсах.

7. Сетевая форма реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и проведения официальных физкультурных и спортивных соревнований для обучающихся, учреждение может на безвозмездной основе заключать договора (сетевая форма реализации Программы) с другими учреждениями (образовательными учреждениями, другими организациями, имеющие на балансе спортивные сооружения, спортивные залы) для обеспечения ведения совместной деятельности сторон и качественного ее совершенствования (далее – Стороны).

Стороны договариваются о сетевом взаимодействии для решения следующих задач:

- содействие в организации сетевого взаимодействия в рамках реализации образовательных программ дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта;
- содействие друг другу в организации сетевого взаимодействия в рамках выявления, поддержки и дальнейшего развития индивидуальных способностей и склонностей учащихся с выдающимися способностями (одаренных) в области физической культуры и спорта;
- содействие друг другу в организации сетевого взаимодействия в рамках организации работы с обучающимися, имеющими различный уровень мотивации в области физической культуры и спорта.

Стороны содействуют научному, учебно-методическому, консультационному и образовательному обеспечению деятельности по договору.

Стороны осуществляют сотрудничество с целью:

- создания наиболее благоприятных условий для обучения и воспитания обучающихся;
- взаимного содействия оздоровлению детей и подростков;
- пропаганды здорового образа жизни;
- воспитания и развития детей средствами физической культуры и спорта;
- организации досуга обучающихся с целью их физического, духовного, нравственного развития, формирования активной жизненной позиции;
- организации и проведения спортивных мероприятий
 - содействия в подготовке и проведении учебно-тренировочного процесса, а также мероприятий, направленных на повышение спортивного мастерства обучающихся в сфере дополнительного образования детей и взрослых.

8. Информационно-методические условия реализации Программы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта волейбол:

1.	Базовые требования к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «волейбол», утвержденные распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р.
2.	Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений: Издательский центр "Академия" ,2002.

3.	Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре.(Библиотека тренера). - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
4.	Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера в 2 т., Москва, ООО «Принтлето», 2021.
5.	Андреев В.И., Зюбанова И.А., Иценко Л.М., Капилевич Л.В. Совершенствование техники атакующих действий волейболистов. Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2010.
6.	Беляев А.В., Саина М.В. "Волейбол" учебник для институтов и академий физической культуры. Москва: ТДТ Дивизион 2009.
7.	Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. (Школа тренера). Москва: Физическая культура и Спорт, 2007.
8.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Министерство образования и науки Российской Федерации. Москва:2006.
9.	Капилевич Л.В. Физиология спорта: учебное пособие; Томский политехнический университет.Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2011.
10.	Калкеев Ю.Н. Волейбол - (Серия "Школа тренера") - М.:Физкультура и Спорт, 2005.
11.	Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Волейбол. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Москва: "Просвещение" 2011.
12.	Кривошеин А.А. Волейбол: «Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока "либеро" в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и волейбольных спортивных клубов (ВСК)» - Ярославль. 2004.
13.	Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник/ под ред. проф. Курамшин Ю.Ф. - 3-е издание. Москва: Советский спорт, 2007.
14.	Литвиненко А.Ю. Методика обучения игре в волейбол. Библиотека тренера. - М.: ЛОВЕК, Олимпия, 2007.
15.	Мезенцева Н.В. . Методика обучения технике игры в волейбол: метод. пособие. / сост. Н.В. Мезенцева, Е.А. Казанкова. - Красноярск: Ин-т естественных и гуманитарных наук,2007.
16.	Платонов В.А. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб.: Издательство "Русско-Балтийский информационный центр "БЛИЦ", 2007.
17.	Рыцарев В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приёмов игры и процессов подготовки волейболистов. - М.: 2005.
18.	Савина М. В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М. В - М.: "Физкультура, образование, наука", 2000
19.	Форманов А.Г. Волейбол - Минск: Современ. школа, 2009.
20.	Хромов М.С., Рязанцев А.А., Гревцов П.А., Кузин Ф.С. Методические рекомендации по подготовке либеро. Выпуск №6 - М.: 2011.
21.	Чесноков Ю.Б., Алексеев С.В. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции. Выпуск №1. М.: 2008.
22.	Чесноков Ю.Б. Техника игры. Методический сборник. Выпуск №2. - М.: 2008.
23.	Шлыпников С.К., Кривошеев А.А. Комплексная тренировка связующего игрока. Методическое пособие. Выпуск №5. - М.: 2011.

24.	Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. Учебное пособие для высших заведений физ. культуры. - М.: Terra-Спорт, 2003.
25.	Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. В.Н. Платонов, дпн, профессор. Изд. – Москва, ООО «Принтлето», 2021 – в двух томах, 608 с., 592 с.
26.	Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Под ред. Г.А. Макаровой. Изд. – Москва, ООО «Принтлето», 2022 –512 с.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый при обучении по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта волейбол:

1. Аудиокассеты, CD и DVD, флеш-носители с выступлениями (матчевые встречи, тренировочные и соревновательные игры), мастер-классами спортсменов сборных команд.
2. Видеозаписи с Олимпийских Игр, Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Санкт-Петербурга.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый при обучении по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта волейбол:

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ);
2. Сайт КФКиС <http://kfis.spb.ru/>. (Комитет по физической культуре спорту);
3. Сайт ВФВ: www.volley.ru. (Всероссийская федерация волейбола).
5. Сайт FIVB: <http://www.fivb.com>. (Международная(интернациональная) федерация волейбола).
6. Сайт ФВСПб: <http://fvspb.ru>. (Федерация волейбола Санкт-Петербурга).
6. Сайт спортивной школы <http://centralsportschool.ru>.
7. Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru>
8. <http://www.youtube.com/watch?v=Ry2IzdTna-c>