

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3 ГОРОДА БЛАГОВЕЩЕНСКА»

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
МАОУ ДО «СПШ № 3 г. Благовещенска»
протокол № 1 от 25.04 2023г.



Директор МАОУ ДО
«СПШ № 3 г. Благовещенска»

В.Н.Сергеев

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

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом
спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»
(приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022 №1000)

Срок реализации программы:

на этапе начальной подготовки – 3 года;

на учебно – тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 4 -5 лет;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается;

Авторы – составители:

Подлесная Анна Алибалаевна,
заместитель директора по УВР;

Лядская Елена Евгеньевна,
старший методист

Тарасова Наталья Сергеевна,
тренер- преподаватель

Благовещенск 2023

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
I.	Общие положения	3
1.1	Нормативное обеспечение программы	3
1.2	Характеристика вида спорта «Волейбол»	4
1.3	Цели и задачи программы	5
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта « Волейбол»	5
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	5
2.2	Объём дополнительной образовательной программы по виду спорта «Волейбол»	7
2.3	Виды и формы обучения	7
2.4	Учебно – тренировочные мероприятия	8
2.5	Требования к объёму соревновательной деятельности	10
2.6	Годовой учебно – тренировочный план	12
2.7	Календарный план воспитательной работы	16
2.8	План мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.9	План инструкторской и судейской практики	24
2.10	План медицинских и медико – биологических мероприятий и применение восстановительных средств	26
III.	Система контроля	27
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных мероприятиях	27
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной программы спортивной подготовки	29
3.3	Контрольные и контрольно – переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки	29
IV.	Рабочая программа	33
4.1	Программный материал для учебно – тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	33
4.2	Примерный план – график распределения программного материала в годичном цикле (таблицы)	34
4.3	Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки	39
V.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	42
5.1	Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов	43
5.2	Требования к кадровому составу учреждения, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	46
5.3	Требования к информационно – методическим и иным условиям реализации программы	46
VI.	Перечень информационного обеспечения	47
VII.	Приложения	48

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по волейболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Мин спорта России № 1006 от 16 ноября 2022 года (далее – ФССП). Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по волейболу и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраст

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1006;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций

и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;

- на основании Устава МАОУ ДО «СШ № 3 г. Благовещенска».

1.2. Характеристика вида спорта «Волейбол», его отличительные особенности

Волейбол (от англ. volley - удар с лёта и ball - мяч) – это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин. Волейбольный матч состоит из партий (от 3 до 5).

Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено. Матч продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. Стоит отметить, что в пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков.

Размер стандартного волейбольного поля составляет 18 метров в длину и 9 метров в ширину. Сетка расположена таким образом, что её высшая точка находится на высоте 2,43 метра от земли на мужских соревнованиях и 2,24 метра - на женских. Эти размеры были утверждены Международной федерацией волейбола в 1925 году и являются актуальными до сегодняшнего дня.

Игровая поверхность должна быть горизонтальной, плоской, однообразной и светлой. Самым главным атрибутом волейбола является волейбольный мяч. Как и любой другой мяч, волейбольный представляет собой сферическую конструкцию, состоящую из внутренней резиновой камеры, которая спрятана под натуральной (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022г, регистрационный №71474). или синтетической кожей. Мячи различаются в зависимости от их предназначения (официальные соревнования, тренировочные игры), возраста участников (взрослые, юниоры) и типа площадки (открытая, закрытая).

Отличительными особенностями волейбола являются:

1) *Естественность движений.* В основе волейбола лежат естественные движения – бег, прыжки, передачи.

2) *Коллективность действий.* Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

3) *Соревновательный характер.* Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

4) *Непрерывность и внезапность изменения условий игры.* Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

5) *Высокая эмоциональность.* Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

6) *Самостоятельность действий.* Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

7) *Этичность игры.* Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Программа составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол. В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки занимающихся спортсменами, основанные на результатах научных исследований и передовой спортивной практики.

1.3. Цели и задачи

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол».

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии волейбола;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.
3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.
3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 3 города Благовещенска», в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки волейболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14-28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6-12

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся – трех спортивных разрядов в командах игровых видах спорта;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «волейбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Волейбол», утвержденному приказом Минспорта России от «15» ноября 2022 г. № 987 представлен в таблице № 2

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520- 624	624-936	936-1248

Программа рассчитывается на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в таблице режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий. При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведенных поединков, разбора игр известных волейбольных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приемы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этого используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МАОУ ДО «СШ № 3г.Благовещенска» предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфическими средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

Обучение с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях. **Используемые формы работы:**

- Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, конспекты, индивидуальный план подготовки, аудио-видео сообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики);
- Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Viber», «WhatsApp» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной работы:

- участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

2.4 Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице № 3

План физкультурных и спортивных мероприятий (далее - План), безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, План не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

План формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований. При составлении плана необходимо ориентироваться на принцип иерархичности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня:

- уровень физкультурно-спортивной организации (школьный);
- городской уровень;
- областной уровень;
- федеральный уровень;
- всероссийский уровень;
- международный уровень.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий:

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным	-	14	14

	спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.5 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Волейбол» представлен в таблице № 4

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов.

Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической, интегральной и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке волейболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

- Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- Основные соревнования - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	2	3
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется учреждением, осуществляющим спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план предусмотрен с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице № 5.

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

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20	8-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16	21-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-15	5-15
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28	23-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30	20-32
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6
8.	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15	10-15

Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

Раздел «Общая физическая подготовка (ОФП)» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила,

выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в волейбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в волейбол. Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются соревнования. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта. Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Техническая подготовка - владение техникой основной критерий освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки. Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов волейбола;
 - владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
 - использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.
- К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики волейбола.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Волейбол». Материал раздела «Теоретическая подготовка» выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке.

Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные

знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов. Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования. Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (обще-подготовительный и специально-подготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца).

Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период делится на два этапа:

- 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Группы начального этапа спортивной подготовки	Группы тренировочного этапа спортивной подготовки
Подготовительный этап.	Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемов игры в волейбол.	Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем

	<p>Обще-подготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла</p> <p>В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности. Специально-подготовительный этап. Задачи специально-подготовительного этапа – увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>	<p>видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный. Обще-подготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры)</p> <p>Специально-подготовительный этап - задачи специального этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>
Соревновательный этап.	В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов	Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня

	тренировок – 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.	специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.
Переходный этап.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.

2.7. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - 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 	
1.2.	Инструкторская практика	<p style="text-align: center;">Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p style="text-align: center;">Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p style="text-align: center;">Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание); - профилактика переутомления и травм; - поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка: - воспитание патриотизма, чувства ответственности перед	<p style="text-align: center;">Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную</p>	В течение года

	<p>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</p>	<p>образовательную программу спортивной подготовки</p>	
3.2.	<p>Практическая подготовка: - участие в физкультурных мероприятиях спортивных соревнований и иных мероприятиях</p>	<p>Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.</p>	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>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.</p>	В течение года
5.	<p>Другое направление работы, определяемое учреждением, реализующей</p>	<p>Эстетическое воспитание в физкультурной и спортивной деятельности: - формирование способности чутко воспринимать, глубоко чувствовать и правильно оценивать красоту в сфере физической культуры, спорта, в других</p>	В течение года

<p>дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</p>	<p>областях её проявления;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; - формирование эстетики поведения и межчеловеческих отношений в физкультурной (в частности, спортивной) деятельности; - выработка активной позиции в утверждении прекрасного, непримиримости к безобразному во всех его проявлениях; - привитие эстетических понятий, вкусов, оценок и суждений; способность не только стремиться и переживать прекрасное, но и оценивать и понимать прекрасное, развивать способность создавать прекрасное; - воспитание эстетических идеалов; - правильности понимания и стремления к тому образу современной жизни и современного человека, который является характерным для нашего общества; - развитие творческих эстетических способностей в различных видах деятельности; - воспитание эстетических чувств, вкусов, понятий, имеющих непосредственное отношение к физкультурной, спортивной деятельности, правильного понимания внешней и внутренней красоты человека, исходя из единства эстетического и этического, нравственного и духовного, патриотического; - понимание красоты спортивного поведения, спортивного зрелища, сохранение и приумножение спортивных традиций. 	
--	---	--

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием обучающихся, поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;

- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

2.8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг-контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

Таблица № 7

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий. Ответственный	
Этап начальной подготовки	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год. В соответствии с региональным планом	Данные рекомендации призваны повысить уровень и качество проводимых антидопинговых информационных образовательных мероприятий: 1. Составить список лиц, ответственных за проведение антидопинговых информационных образовательных мероприятий. 2. Отправить приглашение о сотрудничестве 3. Провести сессию для лиц ответственных за проведение мероприятий. 4. Обеспечить методическими материалами. 5. Составить календарь антидопинговых информационных образовательных мероприятий.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе или РУСАДА
	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год		Тренер
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Ценности спорта»	1 раз в год		Спортсмен
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс	1 раз в год		Тренер

	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1-2 раза в год. В соответствии с региональным планом	х мероприятий (проводить одно мероприятие в квартал), вести журнал мероприятий для отчетности РУСАДА.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе антидопинговой культуры»	1-2 раза в год		Тренер
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	1 раз в год. В соответствии с региональным планом		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
	Театрализованное представление	«Ценности спорта»	1 раз в год		Ответственный за антидопинговое обеспечение в МАОУ ДО «СШ № 3 г. Благовещенска» по баскетболу
Тренировочн	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Антидопинговый онлайн курс»	1 раз в год	Для организации и проведения антидопинговых информационных образовательных	Спортсмен, тренер
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Процедура допинг контроля», «Виды	1-2 раза в год. В соответствии с		Ответственный за антидопинг

ый этап		нарушений антидопинговых правил», Система «АДАМС», «Проверка лекарственных средств»	вии с региональным планом	х мероприятий для спортсменов и персонала спортсменов: 1. Определить темы и формы проведения мероприятий. Темы семинаров в пакете материалов РУСАДА. Формы семинаров: очно/вебинары. 2. Согласовать дату и место проведения. 3. Подготовить оборудование (проектор, экран, ноутбук или компьютер), информационные носители (плакаты, брошюры, памятки и т.д). 4. Проверить наличие действующего сертификата о прохождении онлайн-курса. РУСАДА 5. Провести мероприятие, организовать проверку знаний по итогам мероприятия. Раздать участникам анонимные анкеты обратной связи. 6. Представить отчет в РУСАДА с	нговое обеспечение в регионе или РУСАДА
	Онлайн обучение на антидопинговой Платформе «I Run Clean»	«I Run Clean»	1 раз в 2 года	Спортсмен	
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	1-2 раза в год. В соответствии с региональным планом	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе или РУСАДА	
	Игра «Брейк ринг»	«Чистый спорт»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в MAOY DO «СШ № 3 г.Благов-	

				приложенными фотографиями с мероприятия). 7.	ка» по баскетболу
	Игра «Что? Где? Когда?»	«Чистый спорт»	1 раз в год	Откорректировать дальнейшие мероприятия с учетом полученных отзывов.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в МАОУ ДО «СШ № 3 г. Благовещенска по баскетболу
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Антидопинговый онлайн курс»	1 раз в год		Спортсмен, тренер
	Онлайн обучение на антидопинговой Платформе «I Run Clean»	«I Run Clean»	1 раз в 2 года		Спортсмен

2.9. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены должны:

- овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения;
- овладеть основными методами построения тренировочного занятия;
- разминки, основной части и заключительной 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 обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Таблица № 8

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Учебно-тренировочные группы (все периоды)				
1	<p>- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</p> <p>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>3. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>4. Подбор упражнений для совершенствования техники.</p> <p>5. Овладеть принятой в волейболе терминологией.</p> <p>6. Освоить навыки работы судейского столика ().</p> <p>7. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p>	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструктор-методист
Группы ССМ				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструктор-методист
2	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Провести разминку в группе.
3. Провести тренировочное задание под наблюдением тренера.

По судейской практике каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении соревнований по волейболу.
2. Знать правила и уметь заполнять протокол.
3. Участвовать в судействе учебных игр.
4. Провести судейство учебных игр (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

Занимающиеся тренировочных групп 1,2 года осваивают навыки работы судейского столика (оператора табло, оператора времени,), занимающиеся тренировочных групп 3,4,5 г., этапа спортивного совершенствования – навыки судейства игр, проведения соревнований.

2.10 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице № 9

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 9

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	<p>Психолого-педагогические и медико-биологические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растяжение. - разминка; массаж: <ul style="list-style-type: none"> - восстановительный массаж, - возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), - локальный массаж; - искусственная активизация мышц; - психорегуляция мобилизующей направленности. - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, - душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды 	В течении года	Тренеры, медицинский работник

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «волейбол».

МАОУ ДО «СШ № 3 г.Благовещенска» ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- общее знание об антидопинговых правилах;
- выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- изучение и соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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. Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлен в приложении №1

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 1.

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «волейбол» и представлены в таблицах №№ 10, 11, 12

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

Таблица №10

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

3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

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

Таблица №11

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"		

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

Таблица №12

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши/	девочки/девушки/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам:

Бег 30 и 60 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Челночный бег 30 м (5x6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя. Испытуемый становится на линию. Ноги на ширине плеч. Мяч двумя руками отводится за голову, слегка сгибает колени и отклоняется назад. Резко выбрасывает мяч по дуге сгибая тазобедренные суставы и используя все мышцы тела для броска. Выполняется 3 попытки, в зачет идет лучший результат.

Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами. На стену вешается мерная лента. Испытуемый перед попытками стоя на 2х ногах поднимает руку вверх и отмечает высоту без прыжка. Махом двух рук с места выполняет прыжок вверх и отмечает высоту прыжка. Тренер рассчитывает высоту. Из 3х попыток записывается лучший результат.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки волейболистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов волейбола (индивидуально или в игре):

- основные элементы технической подготовки - техника выполнения верхней прямой подачи;
- техника выполнения нижней боковой подачи;
- техника выполнения навесной передачи к нападающему удару;
- техника выполнения нижнего приема;
- техника выполнения верхнего приема;
- техника выполнения нападающего удара;
- техника выполнения блокирования.

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся этапа начальной подготовки представлены в таблице №13.

Таблица №13

раздел	Содержание
Основные элементы технической подготовки	Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.
техника выполнения верхнего приема	Техника выполнения верхнего приема. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.
техника выполнения нижней прямой подачи	Техника выполнения нижней боковой подачи. Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения
техника выполнения верхней прямой подачи	Техника выполнения верхней прямой подачи. Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.
техника выполнения	Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней

нижней боковой подачи	боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.
техника выполнения навесной передачи к нападающему удару	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.
техника выполнения нижнего приема	Техника выполнения нижнего приема. Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения упражнений.
техника выполнения нападающего удара	Техника выполнения нападающего удара. Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.
техника выполнения нижнего приема	
техника выполнения блокирования	Техника выполнения блокирования. Понятие и выход под нападающий удар. Упражнения на отработку выноса рук при блокировании. Правильная постановка кистей при блокировании. Правильный выбор момента выпрыгивания. Правила безопасного выполнения упражнения.

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям

- «2», что означает безупречное выполнение приема,
- «1» - выполнение приема с погрешностями в техническом плане,
- «0» не выполнено.

Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся (приложение 2).

Выполнение приемов менее 80% означает передачу нормативов программы.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Волейбол»

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Волейбол» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МАОУ ДО «СШ № 3 г. Благовещенска».

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений

Распределение часов материала по месяцам представлен в таблицах №№15-24.

Годовой план спортивной подготовки

Таблица №15

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка	47 - 56	56 - 63	63 - 95	94 - 126	109	75
Специально-физическая подгот.	34 - 52	52 - 71	71 - 124	106 - 158	141	158
Техническая подготовка	75 - 96	96 - 104	104 - 153	156 - 192	175	163
Тактическая подготовка	23 - 35	35 - 44	44 - 114	72 - 147	130	272
Интегральная подготовка	24 - 37	37 - 67	67 - 126	106 - 159	142	196
Психологическая подготовка	9 - 11	11 - 12	12 - 17	15 - 23	20	23
Теоретическая подготовка	12 - 14	14 - 16	16 - 22	20 - 28	25	30
Участие в соревнованиях	- -	- 20	20 - 50	31 - 66	58	70
Контрольное тестирование	3 - 3	3 - 5	5 - 4	4 - 6	5	8
Медико-биологическая под	3 - 5	5 - 5	5 - 4	4 - 6	5	8
Инструкторская и судейская практика	-	- 4	4 - 14	12 - 18	16	26
Восстановительные мероприятия	4 - 3	3 - 5	5 - 5	4 - 7	6	11
ИТОГО	234 - 312	312 - 416	416 - 728	624 - 936	832 - 1144	1040 - 1664

4.2 Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле: на 4,5 недельных часа

Таблица №16

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.
Общая физическая подготовка	47	4	4	4	6	4	6	2	4	4	2	4	3
Специально-физическая подгот.	34	2	2	4	2	2	2	2	6	3	4	2	3
Техническая подготовка	75	8	8	6	7	7	5	7	4	4	7	6	6
Тактическая подготовка	23	1	2	2	1	2	1	1	1	2	3	4	3
Интегральная подготовка	24	1	2	2	1	2	2	4	1	3	2	2	2
Психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	-
Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольное тестирование	3	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-
Медико-биологическая под	3	-	-	-	-	-	-	-	2	1	-	-	-
Инструкторская и	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

судейская практика													
Восстановительные мероприятия	4	-	-	-	1	-	1	1	-	1	-	-	-
ВСЕГО	234	18	20	20	20	20	20	18	20	20	20	20	18

на 6 недельных часов

Таблица
№ 17

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.
Общая физическая подготовка	56	5	5	4	6	4	5	6	8	4	2	3	4
Специально-физическая подгот.	52	5	5	6	5	4	4	4	3	5	3	4	4
Техническая подготовка	96	10	8	8	7	8	7	7	6	8	10	9	8
Тактическая подготовка	35	2	2	2	1	1	1	5	2	4	5	5	5
Интегральная подготовка	37	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	3	2
Психологическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1
Теоретическая подготовка	14	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольное тестирование	3	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-
Медико-биологическая под	5	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	3	-	-	-	-	-	-	-	2	1	-	-	-
ВСЕГО	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

на 8 недельных часов

Таблица № 18

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.
Общая физическая подготовка	63	4	4	6	4	5	6	9	5	6	6	6	2
Специально-физическая подгот.	71	6	6	6	6	6	5	5	5	8	6	5	7
Техническая подготовка	104	13	10	8	9	8	9	6	5	6	10	6	14
Тактическая подготовка	44	4	2	4	4	4	3	3	6	4	2	4	4
Интегральная подготовка	67	5	6	5	4	5	5	8	2	5	8	7	7
Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Теоретическая подготовка	16	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1
Участие в соревнованиях	20	-	4	4	4	-	-	-	4	-	-	4	-
Контрольное тестирование	5	-	-	-	-	2	3	-	-	-	-	-	-
Медико-биологическая под	5	-	-	-	-	-	-	-	2	3	-	-	-

Инструкторская и судейская практика	4	-	-	-	-	-	1	-	3	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	5	-	-	-	1	1	1	1	-	1	-	-	-
ВСЕГО	416	34	34	36	34	34	36	34	34	36	34	34	36

на 10 недельных часов

Таблица
№ 19

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.
Общая физическая подготовка	75	4	6	6	6	5	8	8	6	8	8	6	4
Специально-физическая подгот.	92	10	9	9	8	9	5	5	5	6	7	8	11
Техническая подготовка	132	12	10	10	10	10	6	14	12	10	14	12	12
Тактическая подготовка	58	6	4	4	4	4	8	5	5	4	2	6	6
Интегральная подготовка	84	8	8	6	7	6	7	7	5	6	10	6	8
Психологическая подготовка	14	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1
Теоретическая подготовка	18	1	2	2	1	2	2	1	-	2	2	1	2
Участие в соревнованиях	26	-	4	6	6	-	-	-	6	-	-	4	-
Контрольное тестирование	5	-	-	-	-	2	3	-	-	-	-	-	-
Медико-биологическая под	5	-	-	-	-	-	-	-	2	3	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	6	-	-	-	-	2	2	-	1	1	-	-	-
Восстановительные мероприятия	5	-	-	-	1	1	1	1	-	1	-	-	-
ВСЕГО	520	42	44	44	44	42	44	42	44	42	44	44	44

на 12 недельных часов

Таблица
№20

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.
Общая физическая подготовка	94	13	5	10	7	7	8	13	4	8	6	7	6
Специально-физическая подгот.	106	8	10	8	9	7	8	7	8	10	10	9	12
Техническая подготовка	156	12	12	14	14	12	12	12	12	14	16	14	12
Тактическая подготовка	72	4	6	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8
Интегральная подготовка	106	12	10	6	8	7	8	10	5	8	9	12	11
Психологическая подготовка	15	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1
Теоретическая подготовка	20	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2
Участие в соревнованиях	31	-	6	6	6	4	-	-	6	-	3	-	-
Контрольное тестирование	4	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-
Медико-	4	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-

биологическая под													
Инструкторская и судейская практика	12	-	-	-	-	4	4	-	4	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	4	-	-	-	-	-	-	2	1	1	-	-	-
ВСЕГО	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

на 14 недельных часа

Таблица
№21

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.
Общая физическая подготовка	95	10	8	8	8	7	10	9	5	10	8	6	6
Специально-физическая подгот.	124	10	9	8	10	8	10	10	8	12	13	12	14
Техническая подготовка	153	12	12	12	14	14	14	10	10	12	14	14	15
Тактическая подготовка	114	10	9	10	10	10	8	7	8	8	11	11	12
Интегральная подготовка	126	11	10	8	6	8	10	17	10	12	11	11	12
Психологическая подготовка	17	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1
Теоретическая подготовка	22	2	-	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2
Участие в соревнованиях	50	6	10	10	10	4	-	-	6	-	-	4	-
Контрольное тестирование	4	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-
Медико-биологическая под	4	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	14	-	-	-	-	4	4	-	6	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	5	-	-	-	-	-	-	3	1	1	-	-	-
ВСЕГО	728	62	60	60	62	60	62	60	60	60	60	60	62

на 16 недельных часа
Таблица № 22

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.
Общая физическая подготовка	109	12	10	9	5	10	10	9	6	10	8	8	12
Специально-физическая подгот.	141	10	10	10	12	9	12	16	10	13	17	12	10
Техническая подготовка	175	14	16	15	15	13	10	12	14	16	20	18	12
Тактическая подготовка	130	10	10	10	10	12	10	14	12	10	10	10	12
Интегральная подготовка	142	10	10	10	12	12	12	13	10	12	11	11	19
Психологическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1
Теоретическая подготовка	25	2	2	2	2	-	2	2	1	2	2	4	4
Участие в соревнованиях	58	8	10	10	12	6	-	-	6	-	-	6	-
Контрольное тестирование	5	-	-	-	-	2	3	-	-	-	-	-	-

Медико-биологическая под	5	-	-	-	-	-	-	-	2	3	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	16	-	-	-	-	4	6	-	6	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	6	-	-	-	-	-	1	3	1	1	-	-	-
ВСЕГО	832	68	70	68	70	70	68	70	70	68	70	70	70

на 18 недельных часа

Таблица
№ 23

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.
Общая физическая подготовка	126	12	12	11	7	12	12	9	6	12	10	11	12
Специально-физическая подгот.	158	12	12	12	13	11	13	17	12	14	18	12	12
Техническая подготовка	192	16	17	16	16	14	12	14	16	17	21	19	14
Тактическая подготовка	147	11	11	11	12	13	11	15	13	12	11	11	16
Интегральная подготовка	159	-	12	17	14	11	17	23	11	15	8	13	18
Психологическая подготовка	23	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
Теоретическая подготовка	28	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	4	4
Участие в соревнованиях	66	8	10	10	12	8	-	-	6	-	6	6	-
Контрольное тестирование	6	-	-	-	-	3	3	-	-	-	-	-	-
Медико-биологическая под	6	-	-	-	-	-	-	-	3	3	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	18	-	-	-	-	4	8	-	6	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	7	-	-	-	-	-	1	3	2	1	-	-	-
ВСЕГО	936	63	78	81	78	81	81	84	78	78	78	78	78

на 20 недельных часа

Таблица
№24

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.
Общая физическая подготовка	75	4	6	6	6	5	8	8	6	8	8	6	4
Специально-физическая подгот.	158	12	12	13	13	11	13	17	11	14	18	12	12
Техническая подготовка	163	13	12	13	13	13	13	17	11	14	13	13	18
Тактическая подготовка	272	22	22	24	22	22	24	24	24	22	22	22	22
Интегральная подготовка	196	16	17	18	16	16	14	14	14	17	14	19	21
Психологическая подготовка	23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
Теоретическая подготовка	30	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	4
Участие в соревнованиях	70	8	10	10	12	8	-	-	6	-	8	8	-
Контрольное	8	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	-	-

тестирование														
Медико-биологическая под	8	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	-	
Инструкторская и судейская практика	26	5	3	-	-	4	5	-	4	-	-	-	5	
Восстановительные мероприятия	11	-	-	-	-	-	2	2	4	3	-	-	-	
ВСЕГО	1040	84	86	88	86	88	88	86	88	86	86	86	86	88

на 22 недельных часа

Таблица №25

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.
Общая физическая подготовка	85	5	7	7	7	6	9	9	6	8	9	7	5
Специально-физическая подгот.	168	13	13	14	14	13	13	17	12	15	18	13	13
Техническая подготовка	173	14	13	14	14	14	14	18	12	15	14	13	18
Тактическая подготовка	260	14	21	21	24	22	23	30	23	23	22	23	14
Интегральная подготовка	196	16	17	18	16	16	14	14	14	17	14	19	21
Психологическая подготовка	40	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4
Теоретическая подготовка	32	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	4	4
Участие в соревнованиях	104	10	12	12	16	10	-	-	8	-	12	12	12
Контрольное тестирование	12	-	-	-	-	6	6	-	-	-	-	-	-
Медико-биологическая под	18	4	4	-	-	-	-	-	5	5	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	36	6	4	4	-	5	6	-	6	-	-	-	5
Восстановительные мероприятия	20	-	-	-	-	-	5	5	5	5	-	-	-
ВСЕГО	1144	87	96	96	96	98	97	99	97	94	94	94	96

4.3 Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в таблице № 26

Таблица №26

Вид подготовки	Виды упражнений	Рекомендации по выполнению
Общая физическая подготовка	<p>Указать все упражнения для развития общей физической подготовки:</p> <p><u>Развитие выносливости:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кроссы (3000м-7000м). 2. Ломаный бег (2000м-3000м). 3. Многоскоки <p><u>Развитие гибкости:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Упражнения с максимальной амплитудой. 5. Упражнения с отягощением. 6. Растяжка. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кросс различной дистанции, стараться пробегать в одном темпе. 2. Ломаный бег выполняется в спокойном темпе с небольшими ускорениями(30-60м). 3. Выполнение серий прыжков для развития прыжковой выносливости. 4. Упражнения на растяжку. 5. Упражнения с отягощением либо с сопротивлением партнёра. 6. Комплекс упражнений на растягивание.

	<p><u>Развитие силы:</u> 7. Приседания. 8. Отжимания. 9. Сгибание и разгибание туловища.</p> <p><u>Развитие ловкости:</u> 10. Кувырки вперёд и назад. 11. Прыжки с поворотом. 12. Броски мяча с выполнением кувырка и последующей ловлей мяча.</p> <p><u>Развитие скорости:</u> 13. Челночный бег. 14. Ускорения из различных исходных положений.</p>	<p>7. Серии приседаний на развитие силы ног. 8. Отжимания в упоре лёжа, упоре сзади на гимнастическую скамью. 9. Выполнять упражнение с сцепленными руками за головой. 10. Выполнение кувырков с различных положений и по сигналу тренера. 11. Выполнение прыжка и разворота в воздухе, выполнение по заданию, по ориентирам. 12. Выполнение броска мяча вверх сделать кувырок и поймать мяч пока он не коснулся пола. 13. Выполнение челночного бега с различными дистанциями, с различных исходных положений, после выполнения упражнения. 14. Выполнение коротких ускорений после задания и по определённому сигналу.</p>
Специальная физическая подготовка	<p>1. Упражнения с экспандером. 2. Запрыгивание и спрыгивание с тумбы. 3. Выполнение серии имитации атаки и блока. 4. Прыжки через барьеры. 5. Выполнение ускорения с выполнением элемента волейбола по сигналу тренера. 6. Упражнения с набивными мячами.</p>	
Участие в спортивных соревнованиях	<p>- Участие в первенстве города; - Участие в первенстве Амурской области; - Участие в турнирах различной направленности; - Участие в ДФО</p>	
Техническая подготовка	<p>1. Упражнения на отработку нижнего приёма. 2. Упражнения на отработку верхней передачи. 3. Упражнения на отработку подачи. 4. Упражнения на отработку атаки. 5. Упражнения на отработку блока.</p>	<p><u>Нижний приём:</u> Выполнение передачи самостоятельно, в стену с партнёром и в группах. С различной высотой, по заданию. <u>Верхняя передача:</u> Выполнение передачи самостоятельно в парах, в стену, передача в мишени. Выполнение передачи после выхода в зону и тд. <u>Подача:</u> Выполнение верхней подачи, боковой подачи, по заданию в заданную зону, после двигательного действия. <u>Атака:</u> Выполнение имитаций атаки на опоре, в прыжке, по неподвижному мячу, с тумбы, упражнения на правильный ВЫХОД ПОД МЯЧ, выполнение атаки с</p>

		различных передач. <u>Блокирование:</u> Имитация блока, выход в зону для блокирования, упражнения для группового блока, упражнения на перенос рук и тд.
Тактическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Чередование силовой и планирующей подачи. 2. Упражнения на выбор места в защите при блокировании и без. 3. Упражнение применением различной атаки в зависимости от действий соперника. 4. Передача на удар в зависимости от действия блокирующих. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнить подачу по заданию и в выбранную зону. 2. Выход в зону защиты перед атакой соперника, выбрать место в зависимости с поставленным блоком. 3. Выполнение атаки по линии, диагональ или скидки в зависимости от защитных действий соперника. 4. Блокирующие по заданию выбирают место, пасующий игрок должен выполнить передачу так, чтобы максимально разорвать блокирующих соперника.
Теоретическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседы 2. Самостоятельный поиск материала. 3. Разбор игровых моментов. 4. Просмотр видеоматериала. 	Анализ и обработка информации в группах и индивидуально.
Психологическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседы. 2. Установки на игры. 3. Разбор и решение конфликтных ситуаций. 	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Контроль физической подготовленности. 2. Контроль технической подготовленности. 3. Контроль теоретической подготовленности. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сдача нормативов по физической подготовке. 2. Сдача нормативов по выполнению технических элементов волейбола. 3. Тестирования по теоретической части на знание правил, техники, тактики и судейства.
Инструкторская практика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение комплекса разминки воспитанниками. 2. Самостоятельно подготовить и провести упражнения на отработку элементов волейбола. 3. Упражнения на перестроения. 4. Проведение основной части тренировки. 5. Проведение заключительной части. 	
Судейская практика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разбор судейских жестов. 2. Работа с судейским свистком. 3. Судейство тренировочных игр. 4. Разбор матчей с профессиональными судьями. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Видео изучение судейских жестов и их отработка. 2. Изучение сигналов свистка. 3. Оттачивание судейских жестов, правильность и своевременность звуковых сигналов. 4. Просмотр и анализ действия судей при различных игровых ситуациях.
Медицинские, медико-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Установка режима дня спортсмена. 	

биологические мероприятия	2. Разработка сбалансированной системы питания.	
Восстановительные мероприятия	1. Водные процедуры. 2. Массаж. 3. Правильное питание. 4. Закаливание.	1. Контрастный душ, баня или сауна, растирание. 2. Различные виды массажа. 3. Комплексное питание. 4. Комплекс процедур на постепенное закаливание организма.
Интегральная подготовка	1. Упражнения на переключение с атаки на защиту и наоборот. 2. Тренировочные игры по заданию. 3. Упражнения на взаимодействие блокирующих с защитниками.	1. Отработка атаки после успешной защиты, отработка защиты после блокирования своей атаки. 2. Игры уменьшенными составами, игры с созданием критической ситуации, с исключением одного или 2х элементов волейбола. 3. Отработка страховки блока с переходом на атаку.

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

- обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 27);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 28);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; - обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

5.1 Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах № 27-28

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

Таблица № 27

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины: «волейбол»			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
Для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол»			
19.	Барьер легкоатлетический	штук	10
20.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	2
21.	Корзина для мячей	штук	2
22.	Корзина для мячей (металлическая)	штук	2
23.	Мяч для пляжного волейбола	штук	12
24.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	12
25.	Мяч теннисный	штук	12
26.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
27.	Протектор для волейбольных стоек	комплект	2
28.	Разметка с укрепителями	комплект	2
29.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	4
30.	Скакалка гимнастическая	штук	12
31.	Солнцезащитный зонт	штук	2
32.	Стойки	комплект	2
33.	Стол	штук	2
34.	Стулья	штук	4
35.	Сумка для мячей (баул)	штук	2
36.	Утяжелитель для ног	КОМПЛЕКТ	12

37.	Утяжелитель для рук	комплект	12
38.	Фишки для разметки поля	комплект	2
39.	Эспандер резиновый ленточный	штук	12

Таблица №28

Обеспечение спортивной экипировкой

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

11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
31											
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол»											
13.	Бейсболка тренировочная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
14.	Жилетка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
16.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
17.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
18.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
19.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
20.	Носки пляжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
21.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
22.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
23.	Рюкзак тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
24.	Термобелье (водолазка и трико)	компл ект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
25.	Топ с тайтсами/плавками (для девушек)	компл ект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
26.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	компл ект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
27.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	компл ект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
28.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	компл ект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
29.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
30.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
31.	Шлепанцы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
32.	Шорты (трусы) спортивные	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
33.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

5.2 Требования к кадровому составу учреждений, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Кадровые:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

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

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

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «волейбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

5.3 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации программы.

Организационные условия:

- обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- соблюдение возрастного контингента;
- отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- соблюдение расписания занятий;
- определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексии, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение. Санитарно-гигиенические условия:

- соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплого режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- охрана труда.

Информационно-методические условия:

- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»;
- наличие дополнительной образовательной программы;

- своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

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 образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен быть реализован в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

VI. Перечень информационного обеспечения

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 с3.
2. Булькина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булькина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с.
3. Губа В.П., Булькина Л.В, Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры - М., 2000.
5. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2015. - 144 с.
6. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 112 с.
7. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 216 с.
8. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
10. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
11. Михайлова Е.Л. Подвижные игры (на материале спортивных игр: баскетбол, волейбол). Урок физической культуры. 3 класс. / Е.Л. Михайлова // Мастер-класс. - 2016. - № 9. - С. 7-
17. 12. Фомин Е.В, Булькина Л.В, Силаева Л. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – М.: Спорт, 2018.
13. Храмцов, Л.Д. Роль физической культуры в системе современного образования /Л.Д.

Храмцов, В.В. Савчук // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. - 2017. - № 3. - С. 134-138

Интернет сайты:

- Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
- Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>
- Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>
- Сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru> <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
2. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 сз.
3. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с.
4. Губа В.П., Булыкина Л.В, Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019.
5. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
6. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Литература, рекомендуемая для занимающихся

1. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с.
2. Губа В.П., Булыкина Л.В, Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры - М., 2000.
4. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2015. - 144 с.
5. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 112 с.
6. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
8. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

VII. Приложения.

Примерные тестовые задания по теме: "Волейбол"

Приложение 1

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Что означает слово волейбол?

- рука и мяч
- + сетка и мяч
- удар с лёту и мяч
- удар рукой и мяч

2. Кто считается создателем игры волейбол?

- + Уильям Дж. Морган
- Пьер де Кубертен
- Джеймс Нейсмит
- Хольгер Нильсен

3. Какая страна считается родиной волейбола?

- Бразилия
- Куба
- + США
- Испания

4. С чего начинается игра в волейболе?

- + с подачи

- с передачи
- с подбрасывания арбитром над сеткой
- с вбрасывания арбитром на одну из сторон

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

- любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
- + любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

- 8 × 16 м
- + 9 × 18 м
- 10,97 × 23,77 м
- 15 × 28 м

7. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?

- + игра ногами
- удар при поддержке партнёра
- 4 удара
- последовательное касание разными частями тела

8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

- 8,5 м
- 10,5 м
- + 12,5 м
- 14,5 м

9. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?

- 2,5 м
- + 3 м
- 3,5 м
- 4 м тест

10. Каков вес волейбольного мяча?

- + 260
- 280 г
- 325– 375 г
- 410 – 450 г
- 425 – 475 г

11. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?

- 10
- + 12
- 14
- 16

12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?

- 12
- 16
- 18
- + 24

13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:

- + игра без номеров
- игра в холодную погоду в тренировочных костюмах
- игра в очках
- игра босиком

14. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?

- 3

- 4

+ 5

- 6

15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

- 3:2

- 3:1

- 3:0

+ 4:0

16. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- 15

- 20

+ 25

- 30

17. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

+ 15

- 17

- 20

- 21

18. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?

- 3

- 4

- 5

+ 6

19. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?

- 1, 2, 3

+ 2, 3, 4

- 4, 5, 6

- 1, 5, 6 тест-

20. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?

+ 1

- 2

- 5

- 6

21. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?

- 3

- 4

- 5

+ 6

22. В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?

+ последовательное касание одним действием при выполнении первого удара

- неумышленное касание игроком мяча

- к мячу одновременно коснулось несколько игроков

- к мячу коснулись блокирующие игроки

23. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?

- три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком

- три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой

- одновременное касание мяча разными частями тела

+ удар при поддержке

- 24. Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников?**
- засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч
 - + засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч
 - засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша
 - засчитать каждой команде по 1 очку
- 25. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?**
- 1
 - + 8
 - 5
 - 3
- 26. Что из перечисленного запрещается в волейболе?**
- + блокирование подачи соперника
 - удар игроком по мячу после того, как этот же игрок коснулся мяча в блоке
 - три удара по мячу после того, как мяч коснулся своих блокирующих игроков
 - несколько последовательных касаний мяча блокирующими игроками
- 27. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?**
- 1
 - + 2
 - 3
 - 4
- 28. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков?**
- капитан команды
 - игрок, вышедший на замену
 - игрок, имеющий предупреждение
 - + либеро
- 29. Одна из команд набрала 8 очков, и арбитр произвёл смену площадок. Какой счёт волейбольных партий был в это время?**
- 2:0
 - 2:1
 - + 2:2
 - любой из вышеуказанных тест
- 30. Что из перечисленного не запрещается либеро в волейболе?**
- выполнять подачу
 - выполнять блокирование
 - выполнять атакующий удар мячом, полностью находящимся выше уровня сетки
 - + выходить на замену неограниченное количество раз
- 31. Какого карточного обозначения санкции в волейболе не предусмотрено?**
- жёлтая карточка
 - красная карточка
 - жёлтая и красная карточки вместе
 - + жёлтая и красная карточки отдельно
- 32. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?**
- предупреждение
 - замечание
 - + удаление
 - дисквалификация
- 33. Из какого минимального количества арбитров состоит волейбольная судейская бригада?**
- 2
 - 3

- 4

+ 5

34. Как сигнализирует волейбольный линейный судья невозможность принять решение?

- поднять два больших пальца вверх

+ скрестить руки на груди

- опустить обе руки вдоль тела

- выпрямить обе руки в стороны

35. Что означают поднятые 4 разведённых пальца одной руки волейбольного первого судьи?

- четвёртая партия

+ четыре удара по мячу

- время на подачу истекло

- игрок с номером четыре

36. Что означают скрещенные на груди предплечья волейбольного первого судьи?

- обоюдная ошибка и переигровка

+ конец партии или матча

- мяч «за»

- ошибка при блокировании

37. Какое решение принимает волейбольный арбитр, если мяч попадает в линию?

+ мяч «в площадке»

- мяч «за»

- переигровка

- потеря права на подачу без засчитывания очка кому-либо

38. Какое решение принимает волейбольный арбитр если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче?

- подача переходит сопернику без засчитывания очка кому-либо

- подача остаётся у предыдущей команды, а соперник получает очко

+ подача переходит сопернику, и соперник получает очко

- подача переходит сопернику и соперник два очка

39. Какой счёт фиксируется в волейбольном матче и в каждой партии, если одна из команд считается «не явившейся»?

- 0:1 и 0:1

- 0:1 и 0:25

- 0:3 и 0:1

+ 0:3 и 0:25 тест*

40. Что должен сделать волейбольный судья, если выигрывающая команда объявляется «неполной»?

- присуждается ничья или победа той команде, которая выигрывала в партиях, без учёта не доигранной партии?

- присуждается ничья или победа в партии на момент её остановки, и присуждается ничья или победа в матче на основании полностью сыгранных и не доигранной партий

- присудить ничью в матче

+ сопернику «неполной» команды присуждается необходимое количество очков для победы в партиях и матче.

Приложение 2

Требования техники безопасности на занятиях по волейболу

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- проверить надежность установки и крепления стоек и другого спортивного оборудования;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке; - провести разминку;

- тщательно проветрить спортзал;

Требования безопасности во время занятий:

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя;

- строго соблюдать правила проведения подвижной игры;

- избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;

- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятий:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятий;

- снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

- занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря;

- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику