

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗАПОЛЯРНЫЙ РИНГ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ «Заполярный ринг»



Д.В. Берсенёв

(подпись) (инициалы, фамилия)

«02» октября 2023 г.

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

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет

Разработчик программы:

Берсенёв Д.В., директор

Яргуни Л.Х., инструктор-методист

г. Воркута, 2023

Оглавление

Оглавление	2
1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	6
2.2. Качественный состав групп спортивной подготовки.....	6
2.3. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
по виду спорта «волейбол»	7
2.4. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса.....	7
по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	7
2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.6. Годовой учебно-тренировочный план.....	9
2.7. Календарный план воспитательной работы	11
2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..	12
2.9. План инструкторской и судейской практики.....	15
2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	16
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	19
3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	19
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»	22
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»	23
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»	23
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	23
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	25
7. Информационно-методические условия реализации Программы	26
Приложение № 1	28
Приложение № 2	30
Приложение № 3	31
Приложение № 4	33
Приложение № 5	34
Приложение № 6	35

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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 Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 987 (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28;
- Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Заполярный ринг» (далее – Учреждение) и иными локальными актами.

Программа является нормативным документом по планированию и организации учебно-тренировочного процесса.

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «волейбол». Содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Программа разработана на основе принципов:

Комплексности, предусматривающей тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую психологическую, методическую, соревновательную).

Преемственности, определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки.

Вариативности, предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учета индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующего разнообразие средств и методов построения учебно-тренировочного процесса для решения задач спортивной подготовки.

Под спортивной подготовкой понимается учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. через создание условий для подготовки спортивного резерва по виду спорта «волейбол».

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учётом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

1. **Организационно-управленческий процесс** построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки.

2. **Система отбора и спортивной ориентации**, представляющая собой процесс, направленный на выявление способностей у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям видом спорта и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности.

3. **Учебно-тренировочный процесс** является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе учебно-тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность.

4. **Соревновательный процесс**, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом соревнований и мероприятий МБУ ДО «СШ «Смена», формируемым на основе Единого календарного плана официальных муниципальных, республиканских, межрегиональных, всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов

5. **Педагогическое сопровождение** программы спортивной подготовки, направленное на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения ими спортивной подготовки.

6. **Процесс научно-методического сопровождения**, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки спортсменов.

7. **Процесс медико-биологического сопровождения**, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия.

8. **Процесс ресурсного обеспечения**, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построение многолетней подготовки спортсменов содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учётом этого структура системы многолетней подготовки в условиях Крайнего Севера предусматривает планирование и изучение материала на двух этапах:

1. Этап начальной подготовки;
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются следующие задачи:

Этап начальной подготовки:

- 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 широкого круга двигательных навыков и умений, в том числе по виду спорта «волейбол»;
- освоение основ техники по виду спорта «волейбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий видом спорта «волейбол».

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «волейбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;
- определение спортивной специализации;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

Характеристика вида спорта «волейбол»

Номер-код спортивной дисциплины: 0120002611Я

Волейбол – 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.

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, но на поле одновременно могут находиться 6. Начальная расстановка игроков указывает порядок перехода участников по площадке, он должен сохраниться в течение всей партии. Правила подачи в волейболе. Мяч вводится в игру подачей, подающая команда определяется при помощи жребия. После каждого перехода права подачи от одной команды к другой, игроки перемещаются по зонам по часовой стрелке. Подача осуществляется из-за задней линии. Если подающий заступает, отправляет мяч за пределы поля или попадает в сетку, то команда теряет подачу, а противник получает очко. Принимать подачу имеет право любой игрок, но обычно это спортсмены первой линии. Подача не блокируется. Игрок с первой линии может проводить атакующий удар, выполняется такой удар над сеткой. Игроки задней линии атакуют с трехметровой линии. Блокирование атаки проводится над сеткой так, чтобы помешать мячу перелететь через сетку. При блоке можно переносить руки на сторону соперников, не создавая при этом для них помех. Блокируют только игроки с передней линии.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

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

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

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из которых 43 недели – тренировочные занятия непосредственно в условиях спортивной школы и 9 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля, тренировочных сборов, по индивидуальным планам или в форме самоподготовки. Он включает учебно-тренировочные и спортивные мероприятия, предусматривает работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

- 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 8 часов.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение другого тренера-преподавателя по виду спорта «волейбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии одновременной работы с обучающимися).

2.2. Качественный состав групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Период обучения	Требования к уровню подготовки	Уровень спортивной квалификации
		Результаты выполнения этапных нормативов	
Этап начальной подготовки	До года	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	Не устанавливается
	Свыше года	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	
	Свыше трех лет	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	

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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6
Общее количество часов в год	312	416	520	624
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312

Построение процесса спортивной подготовки осуществляется с учетом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки, количества занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличение количества часов на специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовки, соревнования. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

2.4. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия Разделы подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация)	
	до года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет
Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20
Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-15
Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4
Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15

2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной

образовательной программы спортивной подготовки

Реализация Программы предполагает применение следующих форм и видов обучения:

- **Учебно-тренировочные занятия** – основная форма освоения Программы.

- **Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ)** (согласно приложению № 3 к ФССП по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 987):

п/п	Виды учебно-тренировочных сборов	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 (спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней

- **Спортивные соревнования.** Объем соревновательной деятельности определяется с учетом главы III и приложения № 4 к ФССП по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 987):

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивно специализации)	
	До года (НП 1 года)	Свыше года (НП 2 года, НП 3 года)	До трех лет (УТ 1 года, УТ 2 года, УТ 3 года)	Свыше трех лет (УТ 4 года, УТ 5 года)
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	1	1
Основные	-	-	3	3

Контрольные соревнования - соревнования, в которых выявляются уровень подготовленности спортсмена, эффективность подготовки. С учетом результатов данного вида соревнований разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования – соревнования по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом

ставится задача показать наивысший результат, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования – соревнования, цель которых достижение победы или завоевание более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований многообразны. Соревнования важны как эффективная форма подготовки спортсмена, средство контроля за его подготовленностью, а также отбор спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

- **Самоподготовка** предполагает самостоятельное изучение материала по индивидуальному плану в том числе. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

Эффективность роста спортивного мастерства зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из проблем методики построения структуры многолетней тренировочной деятельности от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет «истощенным».

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

№ п/п	Разделы	Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивно специализации)									
		НП 1		НП 2		НП 3		УТ 1		УТ 2		УТ 3		УТ 4		УТ 5	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	97	31	116	28	116	28	119	23	119	23	119	23	119	19	119	19
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	41	13	54	13	54	13	72	14	72	14	72	14	93	15	93	15
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	26	5	26	5	26	5	31	5	31	5
4.	Техническая подготовка (ТехП)	71	23	100	24	100	24	119	23	119	23	119	23	156	25	156	25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПП)	47	15	79	19	79	19	102	19	102	19	102	19	133	21	133	21
9.	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	-	-	-	-	-	-	10	2	10	2	10	2	18	3	18	3
10.	Интегральная подготовка (ИнтП)	53	17	63	15	63	15	62	12	62	12	62	12	62	10	62	10
11.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	3	1	4	1	4	1	10	2	10	2	10	2	12	2	12	2
Общее количество часов в год		312	100	416	100	416	100	520	100	520	100	520	100	624	100	624	100
Кол-во часов в неделю		6		8		8		10		10		10		12		12	
Кол-во тренировок в неделю		3		4		4		4-5		4-5		4-5		4-6		4-6	
Кол-во тренировок в год		156		208		208		208-260		208-260		208-260		208-312		208-312	
Самостоятельная подготовка (не более 20%) (час)		63		83		83		104		104		104		125		125	

2.7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных и морально-этических качеств;
- воспитание ответственности и патриотизма;
- формирование здорового образа жизни и основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков самоконтроля.

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Патриотическое воспитание	Встречи с именитыми спортсменами, тренерами, ветеранов спорта, ветеранов боевых действий, военнослужащих и работников правоохранительных органов.	В течение года
		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	Согласно календарному плану физкультурно-спортивных мероприятий
		Поздравление ветеранов ВОВ	Накануне 9 мая
		Участие в акции «Бессмертный полк», участие в Параде Победы	9 мая
2.	Формирование здорового образа жизни	Беседы: «Личная гигиена как одна из составляющих здорового образа жизни»; «Физическая культура и спорт и здоровый образ жизни»	В течение года
		Восстановительные мероприятия после тренировки (профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	Согласно учебно-тренировочному плану
		Мероприятия, направленные на профилактику наркомании, распространения и потребления психотропных веществ и их аналогов, алкоголизма и табакокурения	В течение года
3.	Профилактика терроризма и экстремизма	Проведение систематических инструктажей с обучающимися по темам: «Действия при обнаружении подозрительных взрывоопасных предметов»;	Ежегодно

		«Действия при угрозе террористического акта»; «Правила поведения и порядок действий, если вас захватили в заложники»	
		Проведение бесед о противодействии экстремизму и терроризму.	В течение года
		Беседа «Профилактика экстремистских проявлений в молодежной среде» (с приглашением сотрудника полиции)	Декабрь
4.	Профилактика коррупционного поведения	Беседы, посвящённые формированию правового сознания и антикоррупционного мировоззрения обучающихся	Октябрь

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

Сегодня в мире существует проблема использования спортсменами, запрещенных в спорте, веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава.

Не санкции и наказания являются эффективной мерой профилактики применения допинга, а увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий - повышение уровня знаний занимающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В ходе реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта необходимо донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена;
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями (законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

Занятия могут проводиться в учебных классах, кабинетах, в спортивном зале. Предпочтительнее занятия по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. Задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернета, с целью найти новейшие публикации по проблеме допинга; поиск иллюстративных материалов, по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.), подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение

проблемы допинга в спорте.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, разрабатывается ежегодно и утверждается приказом директора.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Эстафеты	1 раз в год	Пример программы проведения в приложении № 1
	Беседы: 1. Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом	В течение года	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА «Антидопинг»	Ежегодно январь - октябрь	-
	Беседы: 1. Профилактика применения допинга среди спортсменов Основы управления работоспособностью спортсмена 2. Мотивация нарушений антидопинговых правил 3. Запрещенные субстанции и методы 4. Допинг и спортивная медицина 5. Психологические и имиджевые последствия допинга 6. Процедура допинг – контроля 7. Организация антидопинговой работ 8. Нормативно – правовая база антидопинговой работы	В течение года	-

<p>9. Допинг как глобальная проблема современного спорта 10. Характеристика допинговых средств и методов 11. Наказания за нарушение антидопинговых правил 12. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 13. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 14. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика</p>		
<p>Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</p>	<p>1 раз в квартал</p>	<p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).</p>
<p>Ознакомление с Положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, причинами отстранения от участия в спортивных соревнованиях.</p>	<p>Перед (но не позднее, чем за 10 дней) участием в спортивных соревнованиях</p>	<p>-</p>
<p>Родительское собрание «Роль родителей в</p>	<p>1 раз в год</p>	<p>Включить в повестку дня родительского</p>

	процессе формирования антидопинговой культуры»		собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение № 3).
--	--	--	---

2.9. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения волейболу. Поочередно, выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией волейбола, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный спортивный судья». В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в волейболе;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры обучающимися;
- 4) определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления;
- 5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;
- 6) составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера-преподавателя.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по волейболу.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участие в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
4. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Участие в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судейство игры в качестве помощника и главного судьи.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на школьных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях школьного, муниципального и республиканского уровней.

Вид практики	Содержание по этапам		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 и 2 год обучения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 и 4 год обучения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 год обучения
Инструкторская	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в организации. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах
Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи при участниках, судьи-информатора на соревнованиях среди младших юношей.	Принимают участие в судействе в роли судей, заместителя главного секретаря. Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей. Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (на этапе начальной подготовки);
- углубленное медицинское обследование (на учебно-тренировочном этапе);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами ГБУЗ РК «Воркутинская детская больница».

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

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся:

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

Восстановительные процессы подразделяются на: *текущее* восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; *отставленное* восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после

выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико - гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

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

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинских осмотров. Результаты врачебных и психологических наблюдений должны использоваться для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся 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.

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
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						
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Не устанавливается					

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			Мальчики/юноши	Девочки/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				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не более	
			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»		

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не

допускается (ч.5 ст.32 ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) «О физической культуре и спорте в РФ»).

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУ ДО «СШ «Заполярный ринг». Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- **нормативная**, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- **целеполагающая**, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- **содержательная**, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- **процессуальная**, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- **оценочная**, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист (Приложение 4):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, срок реализации;
2. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
3. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
 - 3.1. Учебно-тематический план в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (для реализуемых этапов) (Приложение 5);
 - 3.2. План по месяцам (Приложение 6).
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «волейбол» вида спорта «волейбол» относятся:

1. Формирование (комплектование) учебных групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок формирования учебных групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Положением о порядке приема, перевода и отчисления обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

2. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста **в календарный год** зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

3. Организация учебно-тренировочных занятий, а также условия проведения спортивных соревнований осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обеспечивается соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.

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 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- 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.

Экипировка спортсменов для участия их в официальных спортивных соревнованиях должна соответствовать требованиям правил по виду спорта «волейбол» и (или) регламента проведения конкретного спортивного соревнования по виду спорта «волейбол».

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук		-	-	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар		-	-	1	1
4.	Носки	пар		-	-	2	1
5.	Наколенники	пар		-	-	1	1
6.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект		-	-	1	1
7.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект		-	-	1	1
8.	Футболка	штук		1	1	2	1
9.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук		1	1	2	1
10.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук		1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации тренерско-преподавательского состава 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).

Тренеры-преподаватели своевременно должны проходить обучение по оказанию первой медицинской помощи.

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

7. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Абдель салам Хуссейн- Методика комплексного развития скоростно силовых способностей юных волейболистов (краснодар 2001 ,автореферат)
2. Ахмеров Э.К., Геллер Е.М., Островский Г.И. Теоретические и методические предпосылки использования подвижных игр в подготовке спортсменов-игровиков // Теория и практика физ. культуры. – 1977. - № 3. – С. 22-24
3. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
4. Бриль М.С. Исследование индивидуальных особенностей детей с целью их отбора в детско-юношеские спортивные школы: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1968. – 19 с
5. Бриль М.С., Таха Л. Становление мастерства // Спортивные игры. – 1982. - № 1. – С. 8-9.
6. Бриль М.С., Таха Л. Становления мастерства //Спортивные игры. – 1982. - № 1. – С. 8-9
7. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учеб. пособие. – 5-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 223 с
8. Волков Л.Л. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровье, 1984. –
9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007.
10. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
11. Гулюк Т.П. Развитие координационных способностей юных волейболисток на этапе начальной спортивной подготовки с использованием игрового метода: Дис... канд пед наук - Мн., 1994. – 227 с.
12. Дьячков В.М. Принципы управления процессом совершенствования технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – С. 173-211.
13. Ж.К.Холодов ,В.С.Кузнецов Теория и методика физ.воспитания и спорта (Москва, 2001)
14. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 395 с.
15. Корневская Г.П., Колтунов В.А. Методика использования подвижных игр в обучении и тренировки волейболисток: Учеб. пособие для институтов физической культуры. – Смоленск, 1989. – 33 с.
16. Коровин С.С. Развитие двигательных способностей юных гимнастов средствами специализированных подвижных игр: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1984. – 20 с.
17. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
18. Л.М.Иванова , Г.С.Ковтун Круговая тренировка как метод воспитания физических качеств в спортивных играх ,(Омск 2011)
19. Лях В.И. Определение координационных способностей (КС) с помощью тестов // Физическая культура в школе. – 1988. - № 12. – С. 54-57.
20. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
21. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста.– Волгоград, 1977. – 94 с.
22. Моторин А.М. Об исследовании общедвигательной координации у человека // Теория и практика физической культуры. – 1965. - № 12. – С. 41.
23. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский

спорт, 2005

24. Платонов В.Н. Моя профессия – игра. Книга для тренеров. – СПб.: изд-во «Русско – Балтийский информационный центр БЛИЦ», 2007. – 280 с.

25. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

26. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.

27. Сапин Н.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. – М.: «Академия», 2008. - 360 с.

28. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.

29. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.-272 с.

30. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

31. Фомин Е.В. Специальная физическая подготовка юных волейболистов: Метод. разработка для студентов ГЦОЛИФК. – М., 1986. – 41 с.

32. Фурманов А.Г, Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 2010. – 387с.

33. Чехов О.С. Уроки волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 411 с.

34. Яковлев Н.Н., Коробков А.В., Янанис С.В. Физиологические и биохимические основы теории и методики спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 525 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>.

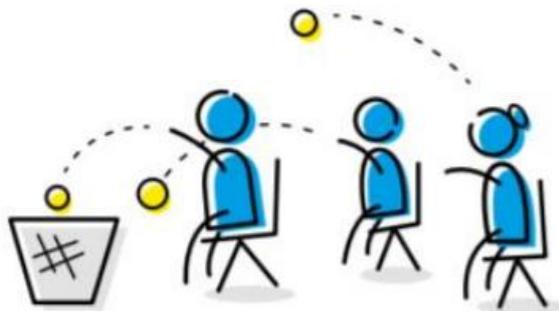
Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. формирование «нулевой терпимости к допингу».

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

1. Равенство и справедливость



1. Равенство и справедливость Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места. Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

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

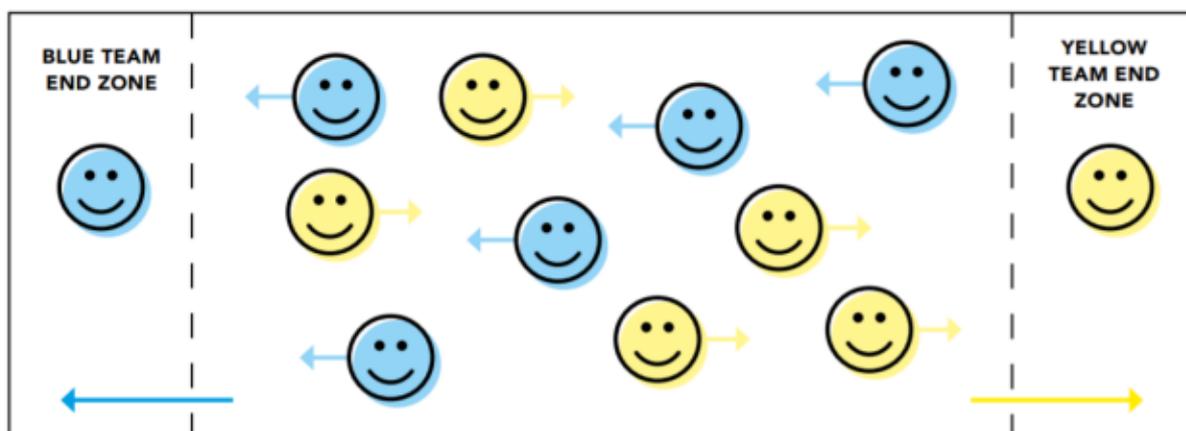
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

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

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

2. Роль правил в спорте

2. Роль правил в спорте



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

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

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

3) Ценности спорта. Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора). Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

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

* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

4) Финальная игра Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!» (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: «ВОЛЕЙБОЛ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!»). Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу). Цель: объединить участников обеих команд под девизом «Мы за честный спорт!».

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

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

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности (спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм).
2. Запрещённый список
 - критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;
 - отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
 - маскирует использование других запрещённых субстанций.
 - Запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;
 - Запрещённый список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов
 - list.rusada.ru
 - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
4. Опасность БАДов.
 - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
 - менее строгие стандарты качества;
 - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
 - критерии получения разрешения на ТИ;
 - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
 - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
 - ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещённый список (актуальная версия)

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

г.)

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

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

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности. План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):
- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим

дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.

- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила

ОБРАЗЕЦ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗАПОЛЯРНЫЙ РИНГ»**

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим советом

Протокол № ____

От « ____ » _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ «Заполярный
ринг»

_____ Д.В. Берсенёв

От « ____ » _____ 20__ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
или
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Срок реализации: ____ лет

Составитель:

Фамилия И.О., тренер-преподаватель

Воркуга, 2023

Учебно-тематический план
1 год обучения

№ п/п	Раздел	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	<i>ОФП</i>	-	<i>158</i>	<i>158</i>
2.				
3.				
4.				
5.				

Содержание разделов программы

1.ОФП

Строевые упражнения: построения, перестроения на месте, повороты на месте и в движении, ходьба, бег.
Общеразвивающие упражнения: комплексы упражнений с предметами, подтягивания.

2.СФП

... расписать содержание по каждому разделу

Тематическое планирование группы начальной подготовки 1 года обучения

№ учебно-тренировочного занятия	Тема учебно-тренировочного занятия
1	
...	
...	
156	

Учебно-тематический план
2 год обучения

№ п/п	Раздел	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	<i>ОФП</i>	-	<i>158</i>	<i>158</i>
2.				
3.				
4.				
5.				

Содержание разделов программы

1.ОФП

Строевые упражнения: построения, перестроения на месте, повороты на месте и в движении, ходьба, бег.
Общеразвивающие упражнения: комплексы упражнений с предметами, подтягивания.

2.СФП

... расписать содержание по каждому разделу

№ учебно-тренировочного занятия	Тема учебно-тренировочного занятия
1	
...	
...	
208	

Приложение № 6

Учебный план группы начальной подготовки 1 года обучения (по месяцам)

Разделы, содержание разделов	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	10	8	10	10	10	10	10	14	15	15	128
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	5	5	3	4	4	4	4	2	2	2	43
Техническая подготовка (ТехП)	9	10	10	10	8	9	10	10	9	3	3	3	94
Тактическая подготовка (ТакП)	2	3	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	19
Теоретическая подготовка (ТП)	2	3	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	19
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
Итого часов в месяц	26	29	30	28	24	27	28	29	26	21	22	22	312