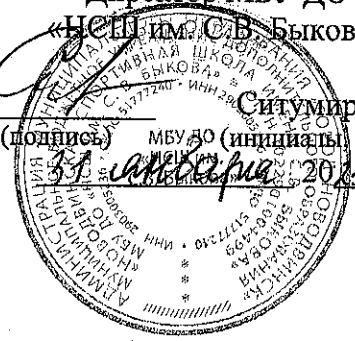


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«НСИ им. С.В. Быкова»

Ситумиров Д.Г.
(подпись) МБУ ДО (инициалы фамилия)
31.08.2023 г.



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

**г. Новодвинск
2023 год**

Содержание

1	Общие положения.....	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4-15
3	Система контроля.....	15-18
4	Рабочая программа.....	19-27
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	27
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	28-30
7	Перечень информационного обеспечения.....	31-32

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 Минспорта России 15 ноября 2022 г. № 987¹ (далее – ФССП).

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов. Обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения. Овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период. Развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

¹ (зарегистрирован Миндостоном России 13 декабря 2022г., регистрационный № 71474)

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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 видах 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 (таблица 1).

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, 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)
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	от 8	от 14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 11	от 12

Объем Программы.

Планируемый учебно-тренировочный объем к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице 2 режимами работы, для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

учебно-тренировочные занятия:

групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

учебно-тренировочные мероприятия:

учебно-тренировочные мероприятия проводятся МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице 3

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной	Учебно-тренировочный

		подготовки	этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

спортивные соревнования:

- 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, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «волейбол»				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3

Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «волейбол» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова», совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов

реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса. Указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

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

Самостоятельная подготовка может составлять 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 и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Таблица 5

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20

2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16
3.	Спортивные соревнования	-	-	5-14	5-15
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	12-16	15-20	18-25	18-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4
8.	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10-12	12-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		51	16		
		1.	Общая физическая подготовка	66-93	84-120
2.	Специальная физическая подготовка	26-40	37-58	67-93	87-149
3.	Спортивные соревнования	-	-	26-87	31-140
4.	Техническая подготовка	51-74	71-104	119-168	143-262
5.	Тактическая подготовка	7-16	15-27	31-52	37-93
6.	Теоретическая подготовка	7-16	15-27	31-52	37-93
7.	Интегральная подготовка	39-59	39-59	52-87	62-140
8.	Психологическая подготовка	7-16	15-27	31-52	37-93
9.	Контрольные мероприятия	2-9	2-9	5-24	12-37

	(тестирование и контроль)				
10.	Инструкторская практика	-	-	5-18	6-37
11.	Судейская практика	-	-	5-18	6-37
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-9	2-9	5-24	12-37
13.	Восстановительные мероприятия	2-9	2-9	5-24	12-37
Общее количество часов в год		312	416	520-624	624-936

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

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица 6

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2. Здоровьесбережение			
2.1	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3. Патриотическое воспитание спортсменов			
3.1	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4. Развитие творческого мышления			
4.1	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков,	Учебно-тренировочный график, режим учебно-

		способствующих достижению спортивных результатов	тренировочного процесса
--	--	--	-------------------------

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Таблица 7

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	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).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинг. викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		средств»		
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

Планы инструкторской и судейской практики. Лица, проходящие спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе, могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся должны знать правила соревнований и могут привлекаться к судейству соревнований внутри МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» и в муниципальном образовании «Город Новодвинск». В годовых планах учебно-тренировочного этапа определен объем инструкторской и судейской практики.

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

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах учебно-тренировочных занятий. Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 минут). При очень напряженных двухразовых и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, что полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке лыжников, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства. Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» физические нагрузки - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 минут;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных учебно-тренировочных занятий. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства. Учебно-тренировочные группы 2 раза в год проходят углубленное медицинское обследование. Углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования.

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.

4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата.

Текущий контроль тренировочного процесса. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования, на основании которого проводится индивидуальная коррекция нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях.

III. 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 муниципального уровня на втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, 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, 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.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки. Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»; контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы 8 «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

Таблица 8

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса
и оценочные материалы**

	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-

			тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

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

Таблица № 9

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 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»						
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

Таблица № 10

**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»**

№ 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 5х6 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 (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»			

V. Рабочая программа

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

Программный материал для практических занятий разрабатывается самим тренером на весь тренировочный процесс в соответствии с нормативами федерального стандарта по виду спорта «волейбол» в зависимости от этапа подготовки и уровня подготовленности спортсменов. Для эффективного учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» в МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» по мере необходимости на сентябрь текущего года могут вноситься дополнения по тематическому материалу.

В спортивной практике принято деление тренировки на три периода – подготовительный, соревновательный и переходный, составляющие один большой цикл (макроцикл).

В волейболе в течение года могут быть два спортивных сезона (зимний и летний).

Подготовительный период.

Первый, подготовительный, период целесообразно делить на этапы, позволяющие точнее планировать подготовку в соответствии с намеченными задачами. Сроки и продолжительность периодов и этапов зависят от задач подготовки и календаря соревнований.

Подготовительный период начинается с началом каждого нового цикла тренировки, а завершается к началу первых календарных игр основных соревнований. В этот период опробуют новые методические приемы, проверяют подготовленность игроков в составах команды, осваивают новые технические приемы и тактические действия. В подготовительном периоде, предшествующем основному соревнованию года, несколько больше внимания уделяют специальной физической подготовке. В технической и тактической подготовке сосредоточивают внимание на совершенствовании ранее разученных приемов и действий. В процессе волевой подготовки большое значение придают настройке коллектива, воспитанию уверенности в своих действиях. Постепенно увеличивают время на игровую и соревновательную подготовку. В динамике нагрузок происходят некоторые изменения. Объем нагрузки несколько уменьшается, но увеличивается интенсивность выполнения тренировочных упражнений. Таким образом, в подготовительном периоде завершается подготовка к главному соревнованию года.

Подготовительный период делится на три этапа.

Первый этап (общей или базовой подготовки). Его основная задача – создать предпосылки для приобретения спортивной формы. В решении этой задачи важны все разделы подготовки (физической, технической, тактической, игровой, психологической и теоретической), однако удельный вес каждого из них неодинаков.

Физическая подготовка доминирует. На первом этапе ей отводится до 40% общего времени. Она должна обеспечить подъем функциональных возможностей организма и расширить диапазон двигательных навыков.

и умений игрока, т.е. создать основу, на которой средствами специальной физической подготовки будут совершенствоваться умения и навыки. Для этого используют средства легкой атлетики, акробатики, тяжелой атлетики, других видов спортивных игр. Однако, подбирать упражнения надо с учетом характера нервно-мышечных усилий и структур движений, типичных для игры в волейбол.

Техническая подготовка на этом этапе также занимает ведущее место. На нее отводится примерно 40% общего времени. Игроки осваивают технические приемы, работают над устранением недостатков. Продолжается дальнейшее совершенствование техники.

Тактической и игровой подготовке на этом этапе отводится примерно 20% общего времени. Основная ее направленность – восстановление общих игровых навыков, освоение и совершенствование навыков и умений в индивидуальных и групповых тактических действиях.

На всех этапах подготовки уделяют большое внимание психологической подготовке. На первом этапе сосредоточивают внимание на воспитании спортивного трудолюбия, повышении общего уровня волевых возможностей, определяющих успех спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка ведется на всех этапах подготовки. Причем на первом этапе игроки приобретают или углубляют знания, составляющие основу спортивной деятельности. Анализируются итоги прошедшего года, занимающиеся знакомятся с планом работы и календарем соревнований на предстоящий год, изучают методику ведения дневника, составления индивидуальных планов и контрольных заданий и тому подобное.

Второй этап (специальной подготовки). Основная задача данного этапа – повышение тренированности, развитие специальных качеств и навыков, специфичных для волейболистов. Эта задача - общая для всех разделов подготовки, но удельный вес их меняется.

Физическая подготовка занимает 20% общего времени. Она должна способствовать дальнейшему развитию общей тренированности и усилению тех ее сторон, которые тесно связаны с ростом специальной тренированности. Дополнительно используют средства, помогающие быстрее и полнее восстановить работоспособность, в том числе кроссы и некоторые виды спортивных игр. Повышается удельный вес специальной физической подготовки.

Технической подготовке отводится примерно 30% общего времени. Основное внимание уделяют освоению и совершенствованию техники владения мячом в условиях, приближенных к игровым, с учетом функций, выполняемых игроками. Тактическая, игровая и соревновательная подготовка на данном этапе составляют 50% общего времени. Основное внимание уделяется освоению и совершенствованию индивидуальных действий с учетом выполнения игроками их функций в команде. Игроки осваивают новые групповые взаимодействия и командные действия, а также уточняют и совершенствуют ранее изученные коллективные действия. Уточняются составы команд и функции отдельных игроков.

В процессе психологической подготовки ведется борьба с утомлением в связи с возрастающими нагрузками и длительным применением однообразных упражнений, причем работа ведется индивидуально.

Теоретическая подготовка посвящается изучению материалов по общим основам тренировки, анализу записей дневника и выполнению индивидуальных заданий. Занимающиеся готовятся и самостоятельно выступают на теоретических занятиях команд по различным темам технической и тактической подготовки.

Основные формы тренировки на втором этапе – специальные и комплексные занятия по физической, технической, психологической и игровой подготовке с применением индивидуальных, групповых и командных методов работы. Возрастает удельный вес соревновательного и интервального методов тренировки. Общий объем нагрузки стабилизируется и продолжается повышение интенсивности выполнения упражнений.

Третий этап (предсоревновательный). Его задача – завершение становления спортивной формы и вхождение игроков в специфическую соревновательную работу. Соотношение удельного веса разделов подготовки продолжает изменяться.

Специальная физическая подготовка, занимающая примерно 10% общего времени, направлена на поддержание общей тренированности и усиление тех ее сторон, которые наиболее тесно связаны с ростом специальной тренированности и работоспособности. Больше внимания уделяют средствам, помогающим полнее и быстрее восстановить работоспособность.

Работа по развитию физических качеств преимущественно направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (особенно в прыжках и ударных движениях).

Техническая подготовка занимает около 30% общего времени. Технические приемы применяют в более трудных условиях (преодоление утомления).

Тактической, игровой и соревновательной подготовке отводится 60% общего времени, причем основное внимание уделяется игровой и соревновательной подготовке.

Индивидуальные, групповые и командные действия совершенствуют как в защите, так и в нападении в основном в игре и соревнованиях.

В психологической подготовке особое значение приобретает непосредственная психологическая настройка на состязание, на максимальное проявление физических и духовных сил, на победу.

Основные формы тренировки на третьем этапе – комплексные занятия по технической и тактической подготовке, тематические занятия по игровой подготовке, направленные на совершенствование технико-тактических приемов, контрольные встречи и календарные игры в подводящих соревнованиях.

Уменьшается общий объем нагрузки и возрастает ее интенсивность до уровня соревновательной и даже выше.

Соревновательный период.

Соревновательный период длится от первой до последней игры основных календарных соревнований. В отличие от подготовительного периода соревновательный не имеет единой внутренней структуры. Она зависит от числа состязаний, проводимых в периоде, и от принципов построения календаря игр. Средства физической подготовки становятся разнообразнее. Это вызвано необходимостью расширить предпосылки для сохранения спортивной формы, в частности, для более полного переключения и активного отдыха.

Главная задача соревновательного периода – достижение максимальных стабильных результатов. Для осуществления этой задачи необходимо не только поддерживать спортивную форму, но и совершенствовать подготовленность игроков в пределах данной спортивной формы.

Физическая подготовка направлена на достижение максимальной тренированности, поддержание ее на этом уровне. Общий удельный вес технической, тактической и игровой подготовки сохраняется в течение всего периода на уровне предсоревновательного этапа.

Техническая подготовка должна обеспечить дальнейшее совершенствование точности, быстроты и стабильности применения приемов в сложных условиях и психологической напряженности.

В тактической и игровой подготовке уточняются формы ведения игры и действия отдельных игроков с учетом конкретного противника и устранения недостатков, выявленных в предыдущих встречах.

Психологическая подготовка должна обеспечить максимальную мобилизацию и психологическую готовность, устойчивость волейболиста как к соревнованию в целом, так и к каждой календарной игре. В моральной и волевой подготовке внимание акцентируется на развитии волевых качеств, связанных с непосредственным участием игроков в соревнованиях. К таким качествам относятся воля к победе, выдержка, смелость и решительность в игровых действиях. Кроме того, важным являются волевые усилия в преодолении отрицательных состояний (психологических барьеров) во время соревнований – неуверенности в игре, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры, подавленности, связанных с отдельными поражениями.

Теоретическая подготовка направлена на изучение особенностей тренировки в соревновательном периоде, а также на расширение круга знаний и умений, способствующих успешному выступлению в соревнованиях. Занимающиеся изучают команды и игроков противника, составляют индивидуальные планы и анализируют их выполнение, изучают вопросы травматизма и реабилитации и так далее.

Общий объем нагрузок вначале сокращается, а затем стабилизируется. Интенсивность нагрузок возрастает до максимума и на этом уровне также стабилизируется. Объем и интенсивность нагрузок колеблются волнообразно – объем незначительно увеличивается, а интенсивность снижается в интервалах между турами и соревнованиями.

Переходный период.

Переходный период длится с момента окончания состязаний в соревновательном периоде до возобновления занятия во втором макроцикле или в новом годовом цикле. В нем занимающиеся переключаются на такой вид деятельности, который позволяет отдохнуть, не теряя достигнутого уровня физического развития. Создаются предпосылки для начала нового цикла тренировки.

С этой целью для активного отдыха широко используют игровой метод.

В переходный период уменьшается количество тренировок, общий объем нагрузок и особенно их интенсивность.

Учебно-тематический план.

Таблица № 11

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами.

занятиях физической культурой и спортом			Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных

				судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.

				Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» основаны на особенностях вида спорта «волейбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «волейбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол».

Комплектование групп спортивной подготовки, учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной

направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы. 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 12);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 13);
- 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.

Таблица 12

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
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

Таблица 13

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Наколенники	пара	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1
13.	Бейсболка тренировочная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
14.	Жилетка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
15.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
16.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
17.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
18.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1
19.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1

20.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1
21.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-
22.	Рюкзак тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
23.	Термобелье (водолазка и трико)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1
24.	Топ с тайтсами/плавками (для девушек)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
25.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
26.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
27.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
28.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
29.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
30.	Шлепанцы	пар	на обучающегося	-	-	1	1
31.	Шорты (трусы) спортивные	штук	на обучающегося	-	-	3	1
32.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1

Кадровые условия реализации Программы:

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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)², 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 с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

Перечень информационного обеспечения:

1. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебно-методическое пособие. Москва, 2010
2. Тенденции развития современного волейбола. Современный волейбол. Выпуск № 1. Москва, 2011
3. Тенденции развития современного волейбола. Техника игры. Выпуск № 2 Москва, 2011
4. Комплексная тренировка связующего игрока (методическое пособие). Выпуск № 5. Москва, 2011
5. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. Выпуск № 7 Москва, 2011
6. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока). Методическое пособие. Выпуск № 9 Москва, 2011
7. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов (методическое пособие). Выпуск № 10 Москва, 2012
8. Программирование недельного тренировочного микроцикла, с акцентом на атакующие действия игрока первого темпа. Методические рекомендации. Выпуск № 11 Москва, 2012
9. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. Методическое руководство. Выпуск № 16 Москва, 2014
10. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Учебно-методическое пособие. Выпуск № 17 Москва, 2014

Ссылки на обучающие видеоролики:

11. Прием снизу. Волейбол
<https://www.youtube.com/watch?v=38UJWIMs7I>
12. Поддача волейбол <https://youtu.be/qNlrHL9zk2A>
13. Передача сверху, Верхний пас, Волейбол
<https://www.youtube.com/watch?v=q5U20llx0nU>
14. Блок в волейболе. Техника выполнения.
<https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BIQ>
15. Атакующий удар Волейбол <https://youtu.be/W6lZm7WL-Vk>
16. Волейбол Урок №1 <https://www.youtube.com/watch?v=sfy2cNtWprA>
17. Обучение волейболу/ индивидуальные упражнения/ упражнения на координацию https://www.youtube.com/watch?v=7WtWlZpy0_8
18. Волейбол: подача мяча
<https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY>
19. Мастер-класс. Вольвич, Бутько, Кротков. Атака первым темпом. Часть 1 – <https://www.youtube.com/watch?v=kj5gPAKLPRc>

20. Мастер-класс. Алексей Вербов. Как правильно принимать в волейболе
<https://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs>
21. Волейбол. Нападающий удар. Типичные ошибки
<https://www.youtube.com/watch?v=F9Z3D96g>