

2

**СОДЕРЖАНИЕ**

I. Общие положения……………………………………………………………………....3 II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…………………………………………………………………………………3 2.3. 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…………………………………………………………………………..……..5 2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…6 2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……………………………….....7 2.6. Годовой учебно-тренировочный план………………………….………………….10 2.7. Календарный план воспитательной работы……………………….………………13 2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним……………………………………..……...………………………………..15 2.9. Планы инструкторской и судейской практики……………………..……………..31 210. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств…………………………………………………….……….33 III. Система контроля………………………………………….…………………..…….41 3.2.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки……………………………………………………….44 IV. Рабочая программа по волейболу……………………………………….………….52 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки……………………………………………………….…………52 4.2. Учебно-тематический план………………………………………….……………...75 V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам………………………………………………………………….…..………79 VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……………………………………………………………………….…...…...81 6.1. Материально-технические условия реализации программы……………...……....81 6.2. Кадровые условия реализации программы…………………………..…...………..85 6.3. Перечень информационного обеспечения…………………………………..……..86

3

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**волейбол**» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке **«волейбол»** с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 № 987 1 (далее – ФССП).

1.2. 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.

**II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

2.1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» МБУДО СШ № 7 (далее – учреждение) разработана в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525) и определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организации.

При составлении программы был проведен анализ отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результат научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебно-тренировочного процесса по виду спорта «волейбол» в учреждении.

Учреждение предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающихся всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных

1 (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022г., регистрационный № 71474).

4

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.

Эффективность работы школы является освоение программы, выполнение спортивных разрядных требований ЕВСК, достижение высоких спортивных результатов при выступлении на соревнованиях, включение в составы сборных команд субъекта Российской Федерации.

Выполнение поставленных задач обеспечиваются: − систематической круглогодичной работой;

− построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;

− систематическим медицинским контролем спортсменов;

− повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса. Основной формой подведения итогов реализации данной Программы

являются соревнования.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Многолетняя подготовка волейболистов строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном

5

этапе. Начинать заниматься волейболом предпочтительно с 8-9 лет. В этом возрасте уровень развития высшей нервной деятельности позволяет успешно формировать у детей спортивные двигательные навыки. Причем обучение их спортивной технике проходит успешнее, чем новичков более старшего возраста и взрослых. Объясняется это большей пластичностью нервной системы детей. Развитие интеллекта, волевых качеств, способностей к более устойчивому вниманию также дает возможность проводить занятия достаточно эффективно. Необходимость многолетней подготовки (начиная с детского возраста) обусловлена также тем, что волейбол отличается сложной техникой (несмотря на кажущуюся простоту игры). Эта сложность в первую очередь объясняется следующим — все технические приемы игры выполняются при очень кратковременном прикосновении руками к мячу. К тому же эти приемы должны быть эффективными в быстро меняющихся условиях игры. Понятно поэтому, что высокая степень владения навыками игры может быть достигнута только при длительном планомерном и квалифицированном обучении, начиная с детского возраста. Принимая во внимание сложность подготовки волейболистов, совершенствование их возможно только на основе систематического подхода, внедрение которого характерно для спорта на современном этапе его развития.

**2.3. 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.**

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» представлен в таблице № 1.

***Таблица № 1***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 | 8 | 14-25 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 12-20 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | 14 | 6-12 |

6

Этап высшего спортивного мастерства

не устанавливается 15 6-12

**2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Тренировочная нагрузка является функцией мышечной работы, присущей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По величине нагрузки, применяющейся в спорте, подразделяются на малые, средние, значительные (около предельные) и большие (предельные).

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25-30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

К поддерживающим (стабилизирующим) нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50-60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48-96 и 24-48 ч.

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Нормативные требования к тренировочной нагрузке представлены в таблице № 2.

7

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

***Таблица №2* Этапы и годы спортивной подготовки**

**Этапный норматив**

Этап начальной подготовки

1 год 2 год 3 год

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1 год 2 год 3 год 4 год 5 год

Этап совершенство-вания спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства

Количество часов в неделю

Общее количество часов в год

4,5 6 8

234 312 416

10 10 12 14 16 18 24

520 520 624 728 832 936 1248

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

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

-групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия; -работа по индивидуальным планам;

-учебно-тренировочные сборы;

-участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; -инструкторская и судейская практика;

-медико-восстановительные мероприятия; -тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта волейбол допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся

8

составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса, представлены в таблице №3.

**Учебно-тренировочные мероприятия.**

***Таблица №3***

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

9

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

**Объем соревновательной деятельности**

Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсменов и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда.

Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того чтобы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально – психологически.

Планируемые показатели соревновательной деятельности обучающихся в учреждении представлены в таблице № 4.

10

***Таблица №4***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивных соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 |

**Контрольные соревнования** позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, такие официальные соревнования различного уровня.

**Отборочные соревнования** проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

**Основными** **соревнованиями** являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

**2.6. Годовой учебно-тренировочный план.**

Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 52 недели, в астрономических часах, включая работу в спортивном лагере, на учебно-

11

тренировочном мероприятии или по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, в период их активного отдыха.

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).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать :

На этапе начальной подготовки-двух часов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трёх часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства-четырёх часов;

На этапе высшего спортивного мастерства –четырёх часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные , медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращённые сроки. Общегодовой максимальный объём тренировочной деятельности , начиная с учебно-

тренировочного этапа спортивной подготовки может быть сокращён не более чем на 25 % при необходимости на усмотрение администрации школы.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице №5

12

**Годовой учебно-тренировочный план.**

***Таблица №5***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | |  |
| Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | | До трех лет | | | Свыше трех лет | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | |
| 4,5 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 18 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | | 3 | | | 3 | | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | |
| 14-25 | | | 12-20 | | | | | 6-12 | 6-12 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 68 | 88 | 116 | 98 | 98 | 118 | 118 | 118 | 159 | 100 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 28 | 41 | 54 | 68 | 68 | 88 | 88 | 88 | 141 | 263 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | 32 | 32 | 38 | 38 | 38 | 67 | 95 |
| 4 | Техническая подготовка | 54 | 75 | 100 | 130 | 130 | 156 | 156 | 156 | 234 | 312 |
| 5 | Тактическая подготовка | 18 | 30 | 45 | 70 | 70 | 84 | 84 | 84 | 132 | 192 |
| 6 | Теоретическая под готовка | 14 | 16 | 18 | 22 | 22 | 23 | 23 | 23 | 26 | 28 |
| 7 | Интегральная под готовка | 42 | 50 | 67 | 68 | 68 | 74 | 74 | 74 | 28 | 150 |
| 8 | Психологическая подготовка | 4 | 6 | 8 | 12 | 12 | 19 | 19 | 19 | 7 | 30 |
| 9 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 9 | 18 |
| 10 | Инструкторская практика | - | - | - | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 9 | 12 |
| 11 | Судейская практика | - | - | - | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 9 | 12 |
| 12 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 | 12 |
| 13 | Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 | 24 |
| Общее количество часов в год | | **234** | **312** | **416** | **520** | **520** | **624** | **624** | **624** | **936** | **1248** |

13

**2.7. Календарный план воспитательной работы.** Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью

конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения, представлен в таблице №6.

***Таблица №6***

№ Направление работы Мероприятия Сроки п/п проведения

1. **Профориентационная деятельность**

1.1. Судейская практика **Участие в спортивных соревнованиях** В течение года **различного уровня, в рамках которых**

**предусмотрено:**

- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в волейболе;

- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;

- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;

- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей

1.2. Инструкторская практика **Учебно-тренировочные занятия, в** В течение года **рамках которых предусмотрено:**

- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;

- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;

- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;

- формирование склонности к педагогической работе

2. **Здоровьесбережение**

2.1. Организация и проведение **Дни здоровья и спорта, в рамках** В течение года мероприятий, направленных на **которых предусмотрено:**

формирование здорового - формирование знаний и умений образа жизни в проведении дней здоровья и спорта,

спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к

14

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по  формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; |  |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание  способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения  болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | 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; | В течение года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для** | В течение года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **обучающихся, направленные на:**   * формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; * развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; * правомерное поведение болельщиков; * расширение общего кругозора юных спортсменов; |  |

15

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

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использования запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждении разработан план антидопинговых мероприятий (см. таблицу ниже). Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся-спортсменов МБУДО СШ № 7.

В своей деятельности в этом направлении учреждение руководствуется Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Допинг** определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

**К нарушениям антидопинговых правил относятся:**

1.Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2.Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3.Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб. 4.Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о

местонахождении.

5.Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6.Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

16

7.Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8.Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательный периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9.Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10.Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица. 11.Действия обучающегося или иного лица, направленные на

воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Деятельность по борьбе с допингом в **мировом спорте** осуществляет **Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). ВАДА –** это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте.

На территории Российской Федерации – **РУСАДА.** **Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) –** независимое антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Антидопинговые правила являются неотъемлемой частью спорта.

**Всемирный антидопинговый кодекс *–*** основополагающий и универсальный документ. Впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз — с 1 января 2015 года и в третий раз — с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

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

**Субстанции, вызывающие зависимость:**

В соответствии со статьей 4.2.3 Кодекса *Субстанциями, вызывающими зависимость*, являются *Субстанции*, которые определены как таковые, потому что ими часто злоупотребляют в обществе вне спорта. Следующие *Субстанции* обозначены как *Субстанции, вызывающие зависимость*: кокаин, диаморфин (героин), метилендиоксиметамфетамин (МДМА/«экстази»), тетрагидроканнабинол (ТГК).

17

**Особые субстанции и субстанции, которые не относятся к особым:** Согласно статье 4.2.2 *Всемирного антидопингового кодекса*, «в целях

применения Статьи 10, все *Запрещенные субстанции* должны считаться *Особыми* субстанциями, за исключением указанных в *Запрещенном списке* как не относящиеся к особым субстанциям. *Запрещенные методы* не должны считаться *Особыми*, если они специально не определены как *Особые методы* в *Запрещенном списке*». Согласно комментарию к статье «*Особые субстанции* и *Методы*, указанные в статье 4.2.2, ни в коем случае не должны считаться менее важным или менее опасным, чем другие субстанции или методы. Просто они более вероятно могли использоваться *Спортсменом* для иных целей, чем повышение спортивных результатов».

**Запрещенный список** является обязательным Международным стандартом как часть Всемирной антидопинговой программы. Список обновляется ежегодно после обширного консультационного процесса, проводимого ВАДА. Дата вступления спискав силу -1 января 2023 г.

Выявить, является ли определенный препарат запрещенным (находящимся в запрещенном списке) можно на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/.

**Согласно Запрещенному списку субстанции можно разделить на:** субстанции, запрещенные все время (Это означает, что субстанция или метод

запрещены как в соревновательный период, так и во внесовревновательный период как это определено в кодексе.);

запрещенные методы (любой метод, приведенный в «Запрещенном списке»); субстанции, запрещенные в соревновательный период;

субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Соревновательный период** означает период, начинающийся незадолго до полуночи **(в 23:59)** в день перед *Соревнованием,* в котором *Спортсмен* должен принять участие, до окончания *Соревнования* и процесса сбора *Проб*.

**СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВСЕ ВРЕМЯ.**

**S0.НЕОДОБРЕННЫЕ СУБСТАНЦИИ:**

18

*Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).*

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям* Любые фармакологические субстанции, не вошедшие ни в один из последующих разделов *Списка* и в настоящее время не одобренные ни одним органом государственного регулирования в области здравоохранения к использованию в качестве терапевтического средства у людей (например, лекарственные препараты, находящиеся в стадии доклинических или клинических испытаний, лекарства, лицензия на которые была отозвана, «дизайнерские» препараты, медицинские пре-параты, разрешенные только к ветеринарному применению), запрещены к использованию все время.

Данный класс включает множество различных субстанций, в том числе, но не ограничиваясь, BPC-157.

**S1.АНАБОЛИЧЕСКИЕ АГЕНТЫ**

*Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).*

Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям.*

При экзогенном введении, включая, но не ограничиваясь следующими:

1-андростендиол; 4-гидрокситестостерон; 5-андростендион; дростанолон; калустерон; местанолон; норэтандролон; оксаболон;тестостерон; фуразабол; и другие субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами) Включая, но не ограничиваясь следующими: зеранол, зилпатерол, кленбутерол, осилодростат, рактопамин, селективные модуляторы андрогенных рецепторов [SARMs, например, андарин, LGD-4033 (лигандрол), RAD140, S-23, YK-11 и энобосарм (остарин)].

**S2. ПЕПТИДНЫЕ ГОРМОНЫ, ФАКТОРЫ РОСТА, ПОДОБНЫЕ СУБСТАНЦИИ И МИМЕТИКИ**.

*Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).* Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям*.

Гормон роста, ЭПО (эритропоэтин), кобальт, ксенон и др. факторы роста или модуляторы фактора роста, влияющие на синтез или распад мышечного, сухожильного либо связочного белка, на васкуляризацию, потребление энергии, способность к регенерации или изменение типа тканей.

**S3.БЕТА-2-АГОНИСТЫ**. *Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).* Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям*. Запрещены все селективные и неселективные бета-2-агонисты, включая все оптические изомеры.

19

Включая, но не ограничиваясь следующими: арформотерол; вилантерол; индакатерол; левосальбутамол; олодатерол; прокатерол; репротерол; сальбутамол; салметерол; тербуталин; третоквинол (триметоквинол); тулобутерол; фенотерол; формотерол; хигенамин.

За исключением: ингаляций сальбутамола: максимум 1600 мкг. в течение 24 часов в разделенных дозах, которые не превышают 600 мкг. в течение 8 часов, начиная с любой дозы; ингаляций формотерола: максимальная доставляемая доза 54 мкг. в течение 24 часов; ингаляций салметерола: максимум 200 мкг. в течение 24 часов; ингаляций вилантерола: максимум 25 мкг. в течение 24 часов.

Примечание: присутствие в моче сальбутамола в концентрации, превышающей 1000 нг/мл., или формотерола в концентрации, превышающей 40 нг/мл., не соответствует терапевтическому использованию и будет рассматриваться в качестве *небла-гоприятного результата анализа (AAF)*, если только спортсмен, с помощью контролируемого фармакокинетического исследования не докажет, что не соответствующий норме результат явился следствием ингаляции терапевтических доз, не превышающих вышеуказанный максимум.

**S4.ГОРМОНЫ И МОДУЛЯТОРЫ МЕТАБОЛИЗМА.**

**Запрещены все время** (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Запрещенные субстанции в классах S4.1 и S4.2 относятся к *Особым субстанциям.* Субстанции в классах S4.3 и S4.4 не относятся к *Особым субстанциям*.

Запрещены следующие гормоны и модуляторы метаболизма:

**S4.1 Ингибиторы ароматазы**, включая, но не ограничиваясь следующими: 2-андростенол; 2-андростенон; 3-андростенол; 3-андростенон; аминоглютетимид; анастрозол; летрозол; тестолактон; форместан; экземестан и др.

**S4.2 Антиэстрогенные субстанции** (антиэстрогены и селектиные модуляторы рецепторов эстрогенов(SERMs)), включая, но не ограничиваясь следующими**:** базедоксифен; кломифен; оспемифен; ралоксифен; тамоксифен; торемифен; циклофенил; фулвестрант.

**S4.3 Агенты, предотвращающие активацию рецептора активина IIB**, включая, но не ограничиваясь следующими: активин А-нейтрализующие антитела; антитела против рецептора активина IIB (например, бимагрумаб); конкуренты рецептора активина IIB, такие как, рецепторы-ловушки активина (например, ACE-031); ингибиторы миостатина, такие как:агенты, снижающие или подавляющие экспрессию миостатина; миостатин- или прекурсор-нейтрализующие антитела (апитегромаб, домагрозумаб, ландогрозумаб, стамулумаб); миостатин-связывающие белки (например, фоллистатин, миостатин-пропептид).

20

**S4.4 Модуляторы метаболизма:** активаторы АМФ-активируемой протеинкиназы (АМРК), например, AICAR, SR9009; и агонисты дельта-рецептора, активируемого пролифераторами пероксисом (PPARδ), инсулины и инсулин-миметики; мельдоний; триметазидин.

**S5.ДИУРЕТИКИ И МАСКИРУЮЩИЕ АГЕНТЫ.**

**Запрещены все время** (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям.* Запрещены все диуретики и маскирующие агенты, включая все оптические изомеры, например, d- и l-, где это применимо.

Включая, но не ограничиваясь: десмопрессин; пробенецид; увеличители объема плазмы, например, внутривенное введение альбумина, декстрана, гидроксиэтилированного крахмала и маннитола. Амилорид; ацетазоламид; буметанид; ваптаны (например, толваптан); индапамид; канренон; метолазон; спи-ронолактон; тиазиды (например, бендрофлуметиазид, гидрохлоротиазид и хлоротиазид); торасемид; триамтерен; фуросемид; хлорталидон и этакриновая кислота и другие субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами).

За исключением: дроспиренона; памаброма; и местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы (например, дорзоламида и бринзоламида); местного введения фелипрессина при дентальной анестезии.

Примечание: обнаружение в *пробе* спортсмена в любое время или в со-ревновательный период, в зависимости от ситуации, любого количества субстанций, разрешенных к применению при соблюдении порогового уровня концентрации, например: формотерола, сальбутамола, катина, эфедрина, метил эфедрина и псевдоэфедрина, в сочетании с диуретиком или маскирующим агентом (за исключением местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы или местного введения фелипрессина при дентальной анестезии), будет считаться *неблагоприятным результатом анализа (AAF)*, если только у спортсмена нет одобренного *разрешения на терапевтическое использование (ТИ)* этой субстанции в дополнение к разрешению на терапевтическое использование диуретика.

**ЗАПРЕЩЕННЫЕ МЕТОДЫ.**

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период)

Все запрещенные методы в данном классе не относятся к *особым,* за исключением методов в классе M2.2, которые относятся к *особым методам.*

21

**M1. Манипуляции с кровью и ее компонентами:**

1.Первичное или повторное *введение* любого количества аутологической, аллогенной (гомологичной) или гетерологичной крови или препаратов красных клеток крови любого происхождения в систему кровообращения.

**2.** Искусственное улучшение процессов потребления, переноса или доставки кислорода.

Включая, но не ограничиваясь:

Перфторированные соединения, эфапроксирал (RSR13), вокселотор и модифицированные препараты гемоглобина, например, заменители крови на основе гемоглобина, микроинкапсулированный гемоглобин, за исключением введения дополнительного кислорода путем ингаляции.

**3.** Любые формы внутрисосудистых манипуляций с кровью или ее компонентами физическими или химическими методами.

**M2. Химические и физические манипуляции:**

*1.Фальсификация*, а также *попытки фальсификации* отобранных в рамках процедуры *допинг-контроля проб* с целью нарушения их целостности и подлинности.

Включая, но не ограничиваясь:

Действия по подмене пробы и/или изменению ее свойств с целью затруднения анализа (например, добавление протеазных ферментов к *пробе*).

**2.** Внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12-часового периода, за исключением случаев стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики.

**М3. Генный и клеточный допинг:**

**1.** Использование нуклеиновых кислот или аналогов нуклеиновых кислот, которые могут изменять последовательности генома и / или изменять экспрессию генов по любому механизму. Это включает в себя, но не ограничивается технологиями редактирования генов, подавления экспрессии генов и передачи генов.

**2.** Использование нормальных или генетически модифицированных клеток.

**СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.**

**S6. СТИМУЛЯТОРЫ.**

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*, за исключением субстанций в классе **S6.A**, которые не относятся к *особым субстанциям*.

22

*Субстанции, вызывающие зависимость*:

в данном разделе: кокаин, метилендиоксиметамфетамин (мдма/«экстази»).

**А: Стимуляторы, не относящиеся к особым субстанциям:** адрафинил, бромантан, кротетамид, мезокарб, метамфетамин (d-), прениламин, фенкамин, фонтурацетам и др.

**Б:** **Стимуляторы,** **относящиеся** **к** **особым** **субстанциям:** бензфетамин, гептаминол, гидрафинил, катинон и его аналоги, изометептен, октопамин, пемолин, селегилин фенметразин и др.

За исключением: клонидин; производные имидазолина для дерматологического, на-зального, ушного или офтальмологического применения (например, бримонидин, клоназолин, феноксазолин, инданазолин, нафазолин, оксиметазолин, ксилометазолин, тетризолин) и стимуляторы, включенные в Программу мо-ниторинга 2023 года. Бупропион, кофеин, никотин, фенилэфрин, фенил-пропаноламин, пипрадрол и синефрин: эти субстанции включены в Программу мониторинга 2023 года, и не являются *запрещенными субстанциями*.

Катин (d-норпсевдоэфедрин) и его L-изомер: попадают в категорию *запрещенных субстанций*, если конценрация в моче любой из этих субстанций превышает 5 мкг/мл.

Метилэфедрин и эфедрин: попадают в категорию *запрещенных субстанций*, если концентрация в моче любой из этих субстанций превышает 10 мкг/мл.

Эпинефрин (адреналин): не запрещен при местном применении (например, назальное, офтальмологическое) либо при применении в сочетании с местными анестетиками.

Псевдоэфедрин: попадает в категорию *запрещенных субстанций*, если его концентрация в моче превышает 150 мкг/мл.

**S7. НАРКОТИКИ.**

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*.

*Субстанции, вызывающие зависимость*: в данном разделе: диаморфин (героин)

Запрещены следующие наркотические средства, включая все оптические изомеры, например *d*- и *l*-, где это применимо: бупренорфин; декстроморамид; диаморфин (героин); гидроморфон; метадон; морфин; никоморфин; оксикодон; оксиморфон; пентазоцин; петидин; фентанил и его производные.

Трамадол уже несколько лет включен в *Программу мониторинга ВАДА*, однако *Исполнительный комитет* принял решение ввести запрет на препарат с 1 января 2024 года.

23

**S8. КАННАБИНОИДЫ.**

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*.

*Субстанции, вызывающие зависимость*: в данном разделе: тетрагидроканнабинол (тгк)

Запрещены все природные и синтетические каннабиноиды, например: каннабис (гашиш и марихуана) и продукты каннабиса, природные и синтетические тетрагидроканнабинолы (тгк), синтетические каннабиноиды, имитирующие эффекты тгк

За исключением: каннабидиол.

**S9. ЗАПРЕЩЕНЫ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.**

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям*. Все глюкокортикоиды запрещены при введении любым инъекционным, пероральным [в том числе оромукозальным, (например, буккальным, гингивальным и сублингвальным)] или ректальным способом.

Включая, но не ограничиваясь: беклометазон; бетаметазон; гидрокортизон; дексаметазон; кортизон; метилпреднизолон; мометазон; преднизолон; преднизон; триамцинолона ацетонид; циклесонид; флунизолид; флуокортолон; флутиказон и тд. Другие способы введения (в том числе игаляционное и местное: дентально-интраканальное, дерматологическое, интраназальное, офтальмологическое, ушное и перианальное) не запрещены при использовании дозировок, установленных производителями, и терапевтическими показаниями.

**Всемирным антидопинговым кодексом** для обучающегося, тренера-преподавателя и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – **1 год дисквалификации;**

второе нарушение: **2-4 года дисквалификации;**

третье нарушение**: пожизненная дисквалификация.**

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры-преподаватели и обучающиеся не должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контрольв соответствии с международными требованиями к нему.

**Во Всемирном Антидопинговом кодексе** четко описаны все процедуры прохождения допинг - контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот

24

процесс, виды нарушений, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб и тд.

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и иных лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры-преподаватели, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

В отношении обучающихся действует **«принцип строгой ответственности»**. Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение

попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

В ряде случаев обучающимся для лечения заболевания могут быть назначены лекарственные средства, содержащие запрещенные в спорте субстанции, или запрещенные методы, которые запрещены в соответствии с Запрещённым списком ВАДА. **Разрешение на терапевтическое использование** (далее ТИ) позволяет спортсменам осуществлять лечение без нарушения антидопинговых правил (ADRV) и применения санкций.

Запросы на ТИ рассматриваются группой врачей, которые входят в состав *КТИ (Комитет по терапевтическому использованию)*.

Разрешения на ТИ, выданные национальной антидопинговой организацией, действительны только для соревнований национального уровня и в случае внесоревновательного тестирования.

Должны быть выполнены все **4 критерия** (более подробная информация в *Международном стандарте по терапевтическому использованию*, ст. 4.2):

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод необходимы для лечения диагностированного заболевания, подтверждённого соответствующими клиническими данными. Использование запрещенной субстанции или запрещенного метода может быть частью необходимого диагностического исследования, а не лечением как таковым.

-Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет, на основе баланса вероятности, к дополнительному улучшению спортивного результата, кроме ожидаемого возвращения обучающегося к обычному состоянию здоровья после проведенного лечения заболевания. Обычное состояние здоровья конкретного спортсмена — это такое состояние здоровья, при ухудшении которого обучающийся обращается за получением разрешения на ТИ.

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод показаны для лечения заболевания, и нет разумной терапевтической альтернативы. Врач должен объяснить, почему выбранное лечение является наиболее целесообразным, например, на основании опыта, профилей побочных эффектов или других медицинских оснований, включая, в применимых случаях, медицинскую практику,

25

характерную для конкретной территории, и возможность доступа к лекарству. Кроме того, не всегда необходимо пробовать какие-либо альтернативы до использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.

-Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не является следствием, полностью или частично, предыдущего использования (без ТИ) субстанции или метода, запрещенных на момент их использования.

На сайте РАА «РУСАДА»: **https://rusada.ru** можно найти всю необходимую информацию, касающуюся антидопинга в спорте, а также онлайн пройти образовательный курс (ссылка на образовательный курс: [**https://newrusada.triagonal.net**)](https://newrusada.triagonal.net/).

26

# План антидопинговых мероприятий

***Таблица №7***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Определение и содержание понятия «допинг». | Январь | Теоретическое занятие.  Проводит тренер-преподаватель |
| Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта. | Февраль |
| Последствия применения допинга. | Март |
| Знакомство с международными стандартами. | Апрель-май |
| Виды нарушений антидопинговых правил. | Июнь-июль |
| Запрещенные субстанции и методы. | Июнь-июль |
| Права и обязанности спортсменов. | Август |
| Социальные и психологические последствия применения допинга. | Сентябрь- октябрь |
| Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте. | Ноябрь- декабрь |
| «Равенство и справедливость»  «Роль правил в спорте»  «Честная игра»  «Ценности спорта» | 1-2 раза в год | Веселые старты. Проводит тренер-преподаватель. |

27

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры.  Знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net.  Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» <http://list.rusada.ru/> | 1-2 раза в год | Родительское собрание.  Проводит тренер-преподаватель. |
| https://newrusada.triagonal.net | 1 раз в год | Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА» |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Определение и содержание понятия «допинг». | Январь | Теоретическое занятие.  Проводит тренер-преподаватель |
| Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта. | Февраль |
| Последствия применения допинга. | Март |
| Знакомство с международными стандартами. | Апрель-май |
| Виды нарушений антидопинговых правил. | Июнь-июль |
| Запрещенные субстанции и методы. | Июнь-июль |
| Права и обязанности спортсменов. | Август |
| Социальные и психологические последствия применения допинга. | Сентябрь- октябрь |
| Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте. | Ноябрь- декабрь |
| «Равенство и справедливость»  «Роль правил в спорте»  «Честная игра»  «Ценности спорта» | 1-2 раза в год | Веселые старты. Проводит тренер-преподаватель. |

28

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры.  Знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net.  Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» <http://list.rusada.ru/> | 1-2 раза в год | Родительское собрание.  Проводит тренер-преподаватель. |
| https://newrusada.triagonal.net | 1 раз в год | Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА» |
| Этапы совершенствова ния спортивного мастерства и высшего спортивного  мастерства | https://newrusada.triagonal.net | 1 раз в год | Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА» |

29

**План-график антидопинговых мероприятий**

***Таблица №8***

№ Содержание

Форма проведения

Сроки проведения

Этап начальной подготовки (час)

1 2 3

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (час)

1 2 3 4 5

Этап совершенство-

вания спортивного мастерства

(час)

Этап высшего

спортивного мастерства (час)

1

2

3

4

5

6

Определение и содержание понятия «допинг»

Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта

Последствия применения допинга

Знакомство с международными стандартами

Виды нарушений антидопинговых правил

Запрещенные субстанции и методы

Лекция беседа

Лекция, беседа

Лекция беседа

Лекция, беседа

Лекция, беседа

Январь

Февраль

Март

Апрель Май

Июнь

Июль

1 1 1 1 1 1 1 1 1 1

1 1 1 1 1 1 1 1 1 1

1 1 1 1 1 1 1 1 1 1

1 2 2 1 1 1 1 1 2 2

1 1 1 1 1 1 1 1 1 1

1 1 1 2 2 2 2 2 2 2

30

По

назначе

нию

Семинар

Викто-

рина

1-2 раза

в год

7

8

9

1 0

Права и обязанности спортсменов

Социальные и психологические последствия применения допинга

Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте

Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»

Лекция, беседа

Лекция, беседа

Лекция, беседа

Онлайн обучение

Август 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1

Сентябрь

1 1 1 2 2 2 2 2 2 2

Октябрь

Ноябрь

1 1 1 1 1 1 1 1 1 1

Декабрь

1 раз в год 2 2 2 2 2 3 3 3 3 3

1 1

1 2

Антидопинговая викторина

Семинар

1 1 1 1 1 1 1 1 0 0

0 0 0 1 1 1 1 1 2 2

ИТОГО часов: 12 13 13 15 15 16 16 16 17 17

31

**2.9. Планы инструкторской и судейской практики.**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинает проводиться с этапа спортивной специализации. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы спортсменов. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности занимающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

Первый год

1.Освоение терминологии, принятой в волейболе. 2.Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

3.Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

4.Подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования. Второй год

1.Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

2.Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.

3.Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам). Третий год

1.Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

2.Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

3.Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

Четвертый год

1.Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения. 2.Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке. 3.Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Пятый год

1.Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2.Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

32

3.Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини - волейбол.

4.Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Инструкторская и судейская практика этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Инструкторская и судейская практика в течение всего учебно-тренировочного периода позволяет подготовить помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

Построить группу и подать основные команды в движении. 1. Составить конспект и провести разминку в группе.

2. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.

3. Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

4. Составить конспект урока и провести занятие с командой. 5. Провести подготовку команды к соревнованиям.

6. Руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства по волейболу.

2. Участвовать в судействе учебно-тренировочных игр совместно с тренером-преподавателем.

3. Провести судейство учебно-тренировочных игр самостоятельно.

4. Участвовать в судействе официальных соревнований, выполнение обязанностей главного судьи, секретаря

5. Выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линиях.

В группах спортивного совершенствования спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе

33

контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1.Правила и принципы организации и судейства соревнований по волейболу. 2.Основы планирования тренировочных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебно-тренировочных занятий.

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

Ежегодно спортсмены МБУДО СШ № 7 проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится один раз в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу;

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Применение восстановительных средств для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-

34

биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросшие объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в

35

полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

***Таблица 9***

**Примерные комплексы основных средств восстановлени**я

|  |  |
| --- | --- |
| Время проведения | Средства восстановления |
| После утренней тренировки | Гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, |
| После тренировочных нагрузок | гигиенический душ, комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально:   * массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; * сауна, массаж |

Полноценная программа медико-биологического контроля должна оценивать:

- показатели состояния здоровья и функциональных возможностей основных систем организма, обеспечивающих достаточно высокий и устойчивый уровень адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам;

- показатели восстанавливаемости функциональных систем;

- показатели общей и специальной работоспособности и характер приспособления;

- раннюю диагностику слабых звеньев адаптации и симптомов дизадаптации, способных лимитировать работоспособность и восстанавливаемость функций, определить индивидуальные средства их коррекции;

- определить рекомендации по профилактике заболеваний и травм, совершенствованию восстановительных мероприятий по ускорению восстановления и повышению работоспособности с учетом выявленных особенностей в состоянии здоровья, адаптационных возможностей организма и восстанавливаемости функций.

Технологические возможности спортивной медицины.

Это ультразвуковая диагностическая аппаратура, позволяющая исследовать структуру и функцию сердца (толщину стенок, объем полостей, состояние клапанов, сократительную способность сердечной мышцы), ультразвуковое исследование (УЗИ) внутренних органов (щитовидной железы, печень, желчный пузырь, почки, половые органы и др.). Разработаны новые методические подходы для диагностики функционального резерва и производительности сердца у спортсменов, так называемая стресс-эхокардиография; методика диагностики нарушений функции печени и желчевыводящих путей у спортсменов (в исходном состоянии натощак; после пробного завтрака и после велонагрузки).

Допплерэхокардиография - позволяет изучать состояние центральной и периферической гемодинамики.

36

Компьютерная томография позволяет диагностировать травмы ОДА.

Пульсотахометры - спорттестеры - используемые в спорте, позволяют на новом уровне вести тренировочный процесс с учетом его пульсовой стоимости и индивидуальных особенностей спортсменов.

В настоящее время созданы новые поколения спорттестеров и интерфейсов, позволяющие проводить исследования на команде (до 7 спортсменов) и обрабатывать данные на компьютере.

Созданы новые поколения электрокардиографов, позволяющие автоматически проводить оценку показателей ЭКГ и давать заключение. Имеются приборы по мониторингу, т.е. непрерывной регистрации сердечного ритма (холтерский мониторинг) и мониторинг артериального давления.

Разработаны и используются в спорте (и в волейболе в том числе) компьютерные программы по математическому анализу сердечного ритма в исходном состоянии и в реакции на дозированную физическую нагрузку с выдачей заключения о функциональном состоянии сердечнососудистой системы в покое, адаптации к нагрузкам и восстановлении после нагрузки - программа КАРДИ.

Новые технологические возможности появились в клинической биохимии. Созданы портативные приборы (например «Виталаб»), легко перевозимые на УТС, позволяющие с помощью микрометодов и большого набора различных реактивов из крови спортсмена, взятой из пальца или вены, определять огромный спектр биохимических показателей, характеризующих кислород-трапспортные показатели, углеводный и белковый обмен, состояние ферментов трансаминаз (АЛТ ACT), КФК и др., а также гормональные показатели (кортизол, тестостерон), состояние электролитов крови.

Существуют и портативные приборы, дающие возможность с помощью полосок определять лактат крови (лактометр), сахар крови (глюкометр) и др.

Компьютеры, как стационарные, так и портативные, и разработанные всевозможные математические программы позволили оперативно перерабатывать получаемую информацию, анализировать ее, обобщать, создавать банк данных.

Организационные формы реализации медико-биологического контроля в волейболе и спорте в целом представлены на рис. 2 и 3.

В годичном тренировочном цикле подготовки спортсменов комплексный медикобиологический контроль предусматривает:

1. Углубленные медицинские обследования (1 раза в год).

2. Этапные комплексные обследования на основных этапах подготовки (3-4 раза в год).

3. Текущие обследования в процессе УТС.

4. Обследование соревновательной деятельности.

Углубленные медицинские обследования проводятся ФМБА с целью получения наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, функциональном состоянии и уровне подготовленности. Определяется допуск спортсменов по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям. Назначаются рекомендации по лечению, профилактике и восстановительным метоприятиям.

Этапные комплексные обследования направлены на определение уровня различных сторон подготовленности (в том числе функциональной) на основании использования спецтестов и сопоставления с выполненными нагрузками, с выдачей рекомендаций по коррекции тренировочного процесса.

37

Текущие обследования предусматривают проведение оперативного контроля за функциональным состоянием спортсменов, переносимостью нагрузок и восстанавливаемостью для индивидуализации и повышения эффективности тренировочного процесса в ходе УТС.

Контроль в процессе соревновательной деятельности ставит целью определение степени реализации различных сторон подготовки волейболистов для достижения высоких спортивных результатов и коррекции восстановительных мероприятий в ходе турнира.

Оценивая состояние здоровья спортсменов, выделяют: здоровых; практически здоровых - с отклонениями в состоянии здоровья или с заболеваниями, которые хорошо компенсированы, вне обострения и не ограничивают выполнение тренировочной работы в полном объеме; с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс и, наконец, с заболеваниями, требующими кратковременного или длительного отстранения от занятий спортом.

К числу факторов риска заболеваемости в волейболе следует отнести: во-первых, специфические, обусловленные большим объемом прыжковой и скоростно-силовой работы, постоянным падением в приеме мяча, что с учетом высокого роста волейболистов может приводить к травмированию и формированию хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата; во-вторых, неспецифические - дефицит витаминов, микроэлементов, стресс - физический и психоэмоциональный, иммунодефицит; в-третьих - экологический, обусловленный частыми сменами климато-географических зон, перелетами через несколько часовых поясов, вызванный особенностями организации и регламентом соревнований но волейболу как внутри страны, так и за рубежом; экологическими проблемами окружающей среды (смок, периоды цветения, способствующие аллергии, и др.), а также социально-бытовые факторы (учеба, семья, питание, отдых и др.)

Профилактика травматизма.

Высокая частота травм и заболеваний ОДА в волейболе определяет необходимость тщательной организации лечебно-профилактических мероприятий на всех этапах годового тренировочного цикла подготовки и систематического использования комплексных средств восстановления, средств защиты коленных и локтевых суставов, обязательного тейпирования.

Это прежде всего:

- своевременная диагностика;

- повышение уровня технической подготовленности;

- выявление слабых звеньев ОДЛ и их направленная коррекция (с использованием тренажеров, массажа, электростимуляции средств ЛФК, кинезотерапии и др.);

- подготовка ОДА: обязательная достаточная разминка, растяжка;

- состояние спортивного инвентаря, покрытия в залах, экипировки, обуви, при необходимости с индивидуальными стельками, освещение зала;

- прыжковая и скоростная работа, проводимая в условиях сборов на дорожках с опилками;

- восстановительные мероприятия после тренировки с большими нагрузками (плавание, общий и локальный массаж, крио-терапия, подводный душ-массаж, сауна и др.);

- использование растирок;

- тейпировапие.

38

В процессе долговременной адаптации организма к мышечной деятельности механизмы формирования новых морфофункциональных связей направлены на те звенья физиологических систем, которые более всего связаны со спецификой мышечной деятельности у высококвалифицированных спортсменов. В процессе же острой адаптации изменения в физиологических системах обусловлены объемом, интенсивностью тренировочных нагрузок, их психоэмоциональной напряженностью.

При разработке системы мониторинга здоровья спортсменов и функционального состояния систем их организма учитывалось как острое влияние тренировочных нагрузок, так и их отдаленное воздействие.

Программа экспресс-диагностики включала:

- врачебный опрос и осмотр;

- измерение ЧСС и АД;

- расчет вегетативного индекса Кердо;

- регистрацию электрокардиограммы (ЭКГ);

- проведение ортостатической пробы с регистрацией ЭКГ, ЧСС, АД;

- компьютерный анализ сердечного ритма в покое и после стандартной физической нагрузки (программа КАРД И);

- психофизиологическое обследование с помощью определения квазистационарного потенциала коры головного мозга (КСП) и элсктрокожного сопротивления (ЭКС);

- клинический и биохимический анализы крови с определением НЬ, мочевины, глюкозы, КФК, АЛТ, ACT;

- пульсотахометрию в процессе тренировочных нагрузок с помощью спорттестсров;

- велоэргометрическую пробу PWC170;

- эхокардиографию (ЭхоКГ)

Результаты динамических многолетних наблюдений показали четкие командные и индивидуальные закономерности морфофункциональных и регуляторныз изменений.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

39

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;

2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин); 3) ультрафиолетовое облучение (по схеме);

4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин); 5) обед;

6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Естественные и гигиенические средства восстановления. К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.

2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание. 3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности. Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности). Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса. Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах. Факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами. Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления. Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

40

а)рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов;

волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

К психологическим средствам восстановления относятся:

а) *психотерапия –* внушённый сон-отдых, мышечная релаксация (расслабление), специальные дыхательные упражнения:

б) *психопрофилактика —* психорегулирующая тренировка;

в) *психогигиена -* разнообразный досуг, комфортабельный быт, снижение отрицательных эмоций.

Использование этих средств позволяет спортсмену мобилизоваться для достижения наилучшего результата в соревнованиях, снижает уровень нервно-психической напряженности, снимает состояние психической угнетённости, восстанавливает затраченную нервную энергию.

Важнейшим условием успешной реализации психотерапии, психопрофилактики и психогигиены является объективная оценка результатов психологических воздействий. Для этого желательно проводить анкетирование спортсменов для выяснения основных черт личности. В целях восстановления перед соревнованиями, в перерывах между видами программы, а также после соревнований и тяжёлых тренировочных занятий спортсмен должен использовать *аутогенную психомышечную тренировку.* Её цель — научить спортсмена сознательно корректировать некоторые автоматические процессы в организме.

Аутогенная психомышечная тренировка проводится в «позе кучера»: спортсмен сидит на стуле, раздвинув колени, положив предплечья на бёдра так, чтобы кисти рук свешивались, не касаясь друг друга. Туловище не должно сильно

41

наклоняться вперёд, но спина не касается спинки стула. Тело расслаблено, голова опущена на грудь, глаза закрыты, т.е. состояние близкое к дремоте. В этой позе спортсмен произносит мысленно (или шёпотом):

*Я расслабляюсь и успокаиваюсь...*

*Мои руки расслабляются и теплеют...*

*Мои руки полностью расслаблены..., тёплые..., неподвижные... Мои ноги расслабляются и теплеют...*

*Моё туловище расслабляется и теплеет****…***

Для снятия чувства тревоги, страха перед предстоящими соревнованиями следует использовать формулу саморегуляции, направленную на расслабление скелетных мышц. Это задержит поступление в мозг импульсов тревоги. Формула саморегуляции следующая:

*Отношение к соревнованиям спокойное... Полная уверенность в своих силах...*

*Мое внимание полностью сосредоточено на предстоящем соревновании...*

Такая психическая тренировка продолжается 2-4 минуты 5-6 раз ежедневно.

Высокие учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной

спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководство медработника.

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.**

3.1. 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:

3.1.1 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.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

42

-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 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 (первый спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

-овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»; -выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

-получить уровень спортивной квалификации (кандидат в мастера спорта), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической,

43

технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для

присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, 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.

44

**3.2.1. 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 первого года обучения по виду спорта "волейбол"**

***Таблица № 10***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив первого года обучения** | | | |
| мальчики | | девочки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с |  | не более | |  |
| 6,9 | | 7,1 | |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см |  | не менее | |  |
| 110 | | 105 | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз |  | не менее | |  |
| 7 | | 4 | |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | |
| +1 | | +3 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | | | |
| 12,0 | | 12,5 | |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | | |
| 8 | | 6 | |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | | |
| 36 | | 30 | |

45

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта "волейбол"**

***Таблица № 11***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив второго года обучения** | | | |
| мальчики | | девочки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с |  | не более | |  |
| 6,2 | | 6,4 | |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см |  | не более | |  |
| 130 | | 120 | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз |  | не менее | |  |
| 10 | | 5 | |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | |
| +2 | | +3 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 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 | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта "волейбол"**

***Таблица № 12***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив третьего года обучения** | |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более  6,1 6,3 | |
| 6,1 | 6,3 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не более  145 135 | |
| 145 | 135 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 13 | 6 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на | см | не менее | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | гимнастической скамье (от уровня скамьи) |  | +3 | +4 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | |
|  | 11,47 | 11,85 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
|  | 10,5 | 8,5 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
|  | 41 | 36 |

46

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения по виду спорта "волейбол"**

***Таблица № 13***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 5x6 м | с | не более | |
| 11,5 | 12,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| 10 | 8 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 40 | 35 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается | | |

47

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения по виду спорта "волейбол"**

***Таблица № 14***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,2 | 10,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 19 | 10 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +6 | +7 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 165 | 150 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | |
| 11,45 | 11,90 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| 11 | 8,5 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 40,5 | 35,5 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения по виду спорта "волейбол"**

***Таблица № 15***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 9,8 | 10,3 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 20 | 11 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +7 | +8 |
|  |  |  |  |  |

48

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 170 | 155 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | |
| 11,40 | 11,80 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| 12 | 9 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 41 | 36 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения по виду спорта "волейбол"**

***Таблица № 16***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более  9,4 10,0 | |
| 9,4 | 10,0 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 21 | 12 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от  уровня скамьи) | см | не менее | |
| +8 | +10 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 175 | 160 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более  11,35 11,70 | |
| 11,35 | 11,70 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из- за головы двумя руками,  стоя | м | не менее | |
| 13 | 9,5 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя  ногами | см | не менее | |
| 41,5 | 36,5 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", | | |

49

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | спортивной подготовки (свыше трех лет) | "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; спортивные разряды - "третий спортивный  разряд", "второй спортивный разряд" |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения по виду спорта "волейбол"**

***Таблица № 17***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более  8,8 9,9 | |
| 8,8 | 9,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 24 | 13 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +10 | +12 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 190 | 170 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более  11,25 11,65 | |
| 11,25 | 11,65 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из- за головы двумя руками,  стоя | м | не менее | |
| 15 | 11 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным  отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 43 | 37,5 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | 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" | | |

50

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

***Таблица № 18***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | | | |
| мальчики/ юноши/ | | девочки/ девушки/ | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с |  | не более | |  |
| 8,2 | | 9,6 | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 30 | | 15 | |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз |  | не менее | |  |
| 12 | | - | |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | |
| +11 | | +15 | |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см |  | не менее | |  |
| 200 | | 180 | |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | |
| 45 | | 38 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с |  | не более | |  |
| 11,0 | | 11,5 | |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | | |
| 16 | | 12 | |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | | |
| 45 | | 38 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "первый спортивный разряд" | | | | | |

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

***Таблица № 19***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| юноши/ юниоры/  мужчины | девушки/ юниорки/  женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |

51

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более  8,2 9,6 | |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 36 | 15 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 12 | 8 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 180 | 165 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 46 | 40 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более  10,8 11,0 | |
| 10,8 | 11,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| 18 | 14 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 50 | 40 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | |

*Методические указания по организации тестирования.*

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

1. Бег 30м (60м) Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. Челночный бег 5х6. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

52

4 .Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5.Бросок набивного мяча весом I кг из-за головы двумя руками стоя.

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ.**

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

Вид спорта «волейбол» – это командная спортивная игра, в которой соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника.

Результатом реализации программы является: **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта волейбол;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

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

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;

- формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

53

- стабильность демонстрации высоких спортивных

результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья спортсменов.

**На этапе высшего совершенствования спортивного мастерства:**

-достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

***Программный материал спортивной подготовки для группы начальной подготовки***

**1. Физическая подготовка**

1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы).

Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м ,30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

54

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. **2. Техническая подготовка.**

2.1. Техника нападения Действия без мяча

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

Действия с мячом Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания;

- отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Подача мяча

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача в стену – расстояние – 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки.

- нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.

2.2. Техника защиты Действия без мяча.

55

Стойки и перемещения:

- то же, что и в нападении, внимание низким стойкам; - сочетание способов перемещений с остановками;

- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;

- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину. Действия с мячом

Прием мяча:

- прием мяча сверху двумя руками;

- прием мяча, отскочившего от стены после броска; - прием мяча, направленного броском через сетку;

- прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения;

- жонглирование, стоя на месте и в движении;

- прием подачи и первая передача в зону нападения;

- прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину;

Блокирование

- создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;

- одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки.

- блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу.

**3. Тактическая подготовка.** Тактика нападения Индивидуальные действия Действия без мяча

Выбор места:

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

- для выполнения подачи;

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

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

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

- чередование способов подач;

- подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

56

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

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

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

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

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

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

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

- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной; - прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3. Тактика защиты

Индивидуальные действия. Выбор места. - при приеме мяча после подачи;

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

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

Действия с мячом

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

- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником. Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии при приёме подач и передач. - игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;

- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; - игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;

- игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подач и обманных передач; - игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия. Прием подачи.

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

- расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперёд». **4. Интегральная подготовка.**

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).

- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с

57

различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями)

- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;

- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;

- Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи;

- Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

**5. Морально-волевая подготовка.**

- Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности)

- Воспитание волевых качеств (целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности).

- Настрой на игру и методика руководства командой в игре.

***Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 1-2 года.***

**1. Физическая подготовка**

1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованиями набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);

- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);

- многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов);

- спортивные игры.

**1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; - упражнения для развития прыгучести;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании **2. Техническая подготовка**

58

2.1. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки

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

Действия с мячом 2.2. Передача мяча

- передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача сидя у стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность. Передача мяча в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2);

- передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара;

- передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи; - передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача);

- передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача);

- передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);

- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и после перемещений.

2.3. Подача мяча

- верхняя прямая подача. Подача подряд (10 попыток). Подача в левую и правую половины площадки. Подача за игрока зоны 6.

- соревнование на большее количество правильно выполненных подач. 2.4. Нападающий удар

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки.

- нападающий удар слабейшей рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар с собственного набрасывания.

- нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо. 2.5. Техника защиты

Действия без мяча Перемещение и стойки

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

59

Действия с мячом 2.6. Прием мяча

- прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча сверху от несильных подач;

- прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу во встречных колоннах (расстояние до 4 м). Передача снизу двумя руками на точность, с использованием «маяков». Прием снизу двумя руками от верхней прямой подачи (6-8 м). Прием мяча снизу после обманной передачи двумя руками через сетку;

- прием мяча сверху и снизу с последующим падением и перекатом. Сверху после нападающего удара средней силы с собственного набрасывания.

2.7. Блокирование

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

- блокирование нападающего удара с высоких и средних передач. **3. Тактическая подготовка**

3.1. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Действия без мяча

Выбор места

- для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи);

- для выполнения нападающего удара (прямого слабейшей рукой и с переводом сильнейшей рукой);

- для выполнения подачи. Действия с мячом

3.2. Передача мяча:

- вторая передача (из зоны 2) в зоны 3 и 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом;

- вторая передача (из зоны 3) игроком в зоны 2 и 4, стоя лицом и спиной к ним (чередование);

- имитация второй передачи и обман (передача через сетку в свободную зону соперника).

- выбор способа отбивания мяча через сетку (передача сверху двумя руками, кулаком, снизу).

3.3. Подача

- чередование сильной верхней прямой подачи и нацеленной подачи; - подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча;

- подача на игрока, вышедшего после замены;

- подача на сильнейшего игрока соперника, плохо владеющего приемом мяча; 3.4. Групповые действия

60

Взаимодействие игроков передней линии (при 2-й передаче) - игрока зоны 4 с игроком зоны 3;

- игрока зоны 2 с игроками зон 3,4 (чередование);

- игрока зоны 3 с игроками зон 2,4 при первой передаче для нападающего удара. Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

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

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

3.5. Командные действия

Система игры со второй передачи игрока передней линии

- прием подачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2,4 (чередование);

- прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3,4. 3.6. Тактика защиты

Индивидуальные действия Действия без мяча

Выбор места

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

- выбор способа приема подачи (сверху, снизу двумя руками, сверху, снизу с падением);

- выбор способа приема мяча от обманных передач (сверху и снизу 2-мя руками, сверху и снизу с падением двумя руками и одной);

- выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов;

- зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком). Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

- взаимодействие игроков задней линии между собой (6,5,1) (страховка партнера при приеме подачи, нападающих ударов, обманных передач);

- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим игроком в зоне 3.

- взаимодействие игроков передней и задней линий (игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2);

- игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приеме мяча от нападающего удара и обманных передач.

Командные действия Прием подачи

61

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

- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);

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

3.7. Системы игры

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

**4. Интегральная подготовка**

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.

- Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов.

- Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

- Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, нападении и защите.

- Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.

- Многократное выполнение изученных тактических действий.

- Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

- Контрольные и календарные игры с применением изученного техникотактического арсенала в соревновательных условиях.

**5. Морально-волевая подготовка**

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

- Целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

62

- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности

спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

**6. Инструкторская и судейская практика**

- Освоение терминологии, принятой в волейболе.

- Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

- Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче.

- Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

***Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 3-5 года***

**1. Физическая подготовка**

1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья); - спортивные игры;

- плавание;

1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);

- прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой;

- бег по крутым склонам, бег по песку без обуви;

- развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

**2. Техническая подготовка** 2.1. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки

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

- сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами. Действия с мячом

2.2. Передача мяча

63

- передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач;

- передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8м. направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает;

- передача мяча у сетки 2-мя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2,4) после перемещений.

- передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы);

- передача в прыжке на месте и после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.

2.3. Подача мяча

- верхняя подача (на точность и силу);

- верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения);

- подача, нацеленная в зоны (между 1 и 2 зоной, 4 и 5 зоной, 1 и 6 зоной, 6 и 5 зоной).

- подача в прыжке. 2.4. Нападающий удар

- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейший рукой из зон 4,3,2.

Нападающие удары с различных передач у сетки. Нападающие удары с передач из глубины площадки.

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

- нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4. 2.5. Техника защиты.

Действия без мяча. Стойки и перемещения.

- сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;

- сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2,3,4. Действия с мячом.

2.6. Прием мяча

- прием мяча сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока;

- прием мяча сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину;

- прием мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач. 2.7. Блокирование

64

- одиночное блокирование. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3;

- блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом;

- групповое блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование ударов с переводом (из зон 3,4,2).

**3. Тактическая подготовка** 3.1. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Действия без мяча

Выбор места.

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

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

Действия с мячом Передача мяча

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

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

- имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку). 3.2. Подача мяча

- чередование подач в дальние и ближние зоны; - чередование сильных и нацеленных подач;

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

3.3. Групповые действия Взаимодействие игроков передней линии

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

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

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

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

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

3.4. Тактика защиты. Индивидуальные действия.

65

Действия без мяча Выбор места:

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

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

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

Групповые действия.

Взаимодействия игроков внутри линий и между ними

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

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

- взаимодействие игроков задней и передней линии при страховке «углом

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

Командные действия. Прием подачи.

- расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2-ю передачу выполняет игрок зоны

- расположение игроков при приеме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад;

- расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1,6,5.

**4. Интегральная подготовка**

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.

- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.

- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

- Переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.

- Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях. - Учебные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и

т.д.). Игры полным составом с другими командами.

66

- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;

- Календарные игры. Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

**5. Инструкторская и судейская практика**

- Наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на соревнованиях;

- Составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям;

- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

**6. Морально волевая подготовка**

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

- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

***Программный материал спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства***

**1. Физическая подготовка.**

1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, легкоатлетические, гимнастические, многоборье);

- развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со

строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.

1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- использование отягощений (гантели, резиновые амортизаторы) для развития мышц, участвующих в выполнении технических элементов волейбола;

**2. Техническая подготовка**

67

2.1. Техника нападения Действия без мяча Стойки и перемещения

- перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками

- перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами в нападении Действия с мячом

2.2. Передача мяча

- вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению, у сетки и из глубины площадки в статическом положении, во время перемещений и после перемещения, передача в падении;

- вторая передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями;

- передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки;

- передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед и назад в среднюю и через зону;

- вторая передача для выполнения нападающего удара в комбинациях «крест», «волна», «эшелон», «взлет» «пайп»;

- первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего в доигровке. 2.3. Подача мяча:

- верхняя прямая подача на точность с максимальной силой; - планирующая подача;

- подача в прыжке;

- чередование способов подач с требованием точности. 2.4. Нападающий удар

- прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие);

- имитация нападающего удара и скидка одной рукой в свободную зону на переднюю и заднюю линии;

- нападающий удар по блоку «блок-аут»;

- нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища и с поворотом туловища;

- нападающие удары с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке;

2.5. Техника защиты Действия без мяча Стойки и перемещения

68

- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами в защите;

- сочетание перемещений с прыжками перемещениям с блокирование одиночным и групповым.

Действия с мячом Прием мяча

- прием мяча сверху и снизу двумя руками (чередование);

- на месте после перемещения и с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (чередование);

- прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим падением;

- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча;

- прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики.

Блокирование

- одиночное блокирование. Блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4,3,2) выполняемых с различных передач. Блокирование нападающих ударов с задней линии и ударов из зон 4,3,2 выполняемых с переводом;

- групповое блокирование (тоже что и одиночное блокирование);

- одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения;

**3. Тактическая подготовка** 3.1. Тактика нападения Индивидуальные действия

- выбор места, имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке;

- выбор места, имитация второй передачи назад и передача вперед, и имитация второй передачи вперед и передаче назад;

- выбор места и чередование способов нападающего удара;

- имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);

- выбор места и чередование способов подач, подач, нацеленных на силу, в дальние и ближние зоны;

- выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, на игрока, выходящего с задней линии для выполнения второй передачи.

3.2. Групповые действия

Взаимодействие игроков передней и задней линии:

- игроков зон 6,5 и 1 с игроками 3,2,4 при первой передаче на удар и для второй передачи;

69

- игроков зон 3,2,4 с игроками зон 6,5,1 при второй передаче на удар с задней линии; - игрока, выходящего из зон 6 с игроками зон 4,3 и 2 (при второй передаче);

- игрока, выходящего из зон 5, с игроками зон 4,3,2 (при второй передаче). 3.3. Командные действия

Система игры через игрока передней линии:

- прием мяча и первая передача в зоны 4,32 , где игроки выполняют нападающий удар (в доигровке):

- прием мяча и первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку игроку в соседнюю зону или через зону (в доигровке);

Система игры через выходящего:

- прием мяча с подачи и в доигровке на вторую передачу игроку, выходящему из зон 1,6,5 с последующей передачей в зону нападения;

- взаимодействие игроков передней и задней линий при организации атакующих действий после приема подач и в доигровке через выходящего игрока зон 1,6,5 для выполнения тактических комбинаций «взлет», «крест», «волна», «эшелон», «пайп».

- игроков зон 5,6,1 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов при системе защиты «углом вперед» и «углом назад»;

- игроков зон 5,6,1 с блокирующими на страховке при тех же системах защиты;

- игроков зон 5,6,1 и не участвующих в блокировании игрока передней линии при тех же системах защиты.

- игроков зон 4 и 2,3 и 4, 2,3,4 при блокировании в условиях нападающих ударов с различных передач;

- страховка блокирующих игроком, не участвующем в блокировании, при системе «углом назад»;

- участие в приеме мяча от нападающих ударов игрока, не участвующего в блокировании, при системе «углом вперед»;

- игроков зон 6,5,1 с блокирующим при приеме мячей от нападающих ударов (при системе «углом вперед» и «углом назад»);

- игроков зон 6,5,1 с блокирующим игроком на страховке (системы защиты те же);

- игроков зон 6,5,1 и не участвующих в блокировании при приеме нападающих ударов и на страховке (системы защиты те же).

Командные действия Расположение игроков

- при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4);

- при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока;

Системы игры

70

- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом вперед» (вирировать свои действия в зависимости построение игры в нападении соперником);

- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом назад», когда страховку осуществляет крайний защитник;

- сочетание систем игры «углом вперед» и «углом назад». **4. Интегральная подготовка**

- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве.

- учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.

- контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач.

- командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

**5. Морально волевая подготовка**

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

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления;

- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

**6. Восстановительные средства и мероприятия.**

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);

- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ.

- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, общий массаж)

71

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

**7. Инструкторская и судейская практика.**

- определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации;

- определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, поведению отдельных частей и всего тренировочного занятия;

- обеспечение судейством учебных и командных игр, проведение соревнований.

Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.

**План-схема годичного цикла подготовки**

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

В программе рекомендуется поэтапное построение подготовки, приведен примерный график подготовки на учебный год, состоящий из 4 циклов. Каждый цикл завершается соревнованиями, а подготовка к соревнованиям планируется в три этапа.

В связи с этим, для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально-подготовительными и предсоревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных – увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных – задачи физической подготовки решаются только специализированными волейбольными средствами.

Примерная направленность и номера недельных микроциклов в группах спортивного совершенствования

72

**Общеподготовительные микроциклы: 1-3, 10-12, 20-23, 32-38**

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;

2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

2-й день 1-е занятие - технико-тактическая подготовка;

2-е занятие – физическая подготовка.

3-й день

4-й день

5-й день

1-е занятие

1-е занятие

1-е занятие

– игровая подготовка.

– индивидуальная подготовка

- физическая подготовка;

2-е занятие - технико-тактическая подготовка.

6-й день

7-й день

1-е занятие – игровая подготовка.

отдых

**Специально-подготовительные микроциклы: 4-6, 13-15, 24-27, 39-43.**

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;

2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

2-й день 1-е занятие - физическая подготовка;

2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

3-й день 1-е занятие – физическая подготовка;

2-е занятие - игровая подготовка.

4-й день

5-й день

1-е занятие

1-е занятие

– индивидуальная подготовка.

- физическая подготовка;

2-е занятие - игровая подготовка

6-й день 1-е занятие – календарная и контрольная игра.

2-е занятие – теоретическая подготовка.

7-й день отдых

73

**Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 44-46.**

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день.

2-й день

3-й день

1-е занятие

1-е занятие

1-е занятие

– технико-тактическая подготовка.

– технико-тактическая подготовка.

– технико-тактическая подготовка;

2-е занятие - игровая подготовка.

4-й день

5-й день

6-й день

1-е занятие

1-е занятие

1-е занятие

– индивидуальная подготовка.

- индивидуальная подготовка.

– технико-тактическая подготовка.

2-е занятие – календарная и контрольная игра - теоретическая

подготовка.

7-й день отдых

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;

2) развитие процессов восприятия;

3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости,

распределения и переключения;

4) развитие тактического мышления, памяти, представления и

воображения;

5) развитие способности управлять своими эмоциями;

6) развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в

74

следующем:

1) осознание игроком задач на предстоящую игру;

2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура, покрытие и т.д.);

3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый волейболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;

2) предстартовая лихорадка;

3) предстартовая апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

75

Этап спортивной подготовки

мен Сроки

60/100 сентябрь

60/100 декабрь

Этап начальной подготовки

Темы по теоретической подготовке

**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** История возникновения

волейбола и его развитие Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена

обучающихся при занятиях физической культурой и спортом

Закаливание организма

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики волейбола.

Теоретические основы судейства. Правила волейбола.

**4.2. Учебно-тематический план**

***Таблица №20*** Объем

врегоди в проведения Краткое содержание (минут)

**1020/1680**

Зарождение и развитие волейбола. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия,

100/100 октябрь организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на

100/100 ноябрь спортивных объектах.

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической

100/150 январь культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Понятие о технических элементах волейбола. Теоретические знания по 180/340 май технике их выполнения.

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная

180/330 июнь работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по волейболу.

76

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Режим дня и питание обучающихся | 60/120 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по  волейболу. | 180/340 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
|  | **Всего на учебно-** |  |  |  |
|  | **тренировочном этапе до**  **трех лет обучения/ свыше** | **2400/3000** |
|  | **трех лет обучения:** |  |
|  | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 200/250 | 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 | 260/300 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.** |
|  | олимпийского движения | **Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Учебно- трениро- вочный этап (этап спортивной специализа- ции) | Режим дня и питание обучающихся | 200/250 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в  подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | 180/280 | 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 | 200/300 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
|  | Теоретические основы |  |  | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. |
|  | технико-тактической  подготовки. Основы | 340/405 | май | Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной  техники в достижении высокого спортивного результата. |
|  | техники волейбола |  |  |  |
|  | Психологическая подготовка | 340/405 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
|  | Оборудование, спортивный |  |  | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для волейбола, |
|  | инвентарь и экипировка по | 340/405 | декабрь-май | подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и |
|  | волейболу |  |  | экипировки к спортивным соревнованиям. |
|  | Правила | 340/405 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников |
|  | спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных |

77

Этап совершен-ствования спортивного мастерства

Этап

**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта

Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Психологическая подготовка

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта

Восстановительные средства и мероприятия

**Всего на этапе высшего**

**3540**

590 сентябрь

590 октябрь

590 ноябрь

590 декабрь

590 январь

590 февраль-май

в переходный период спортивной подготовки

**3960**

соревнованиях.

Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

78

высшего спортивного мастерства

**спортивного мастерства:** Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности

Социальные функции спорта

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта

Восстановительные средства и мероприятия

792 сентябрь

792 октябрь

792 ноябрь

792 декабрь

792 май

в переходный период спортивной подготовки

Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

79

**V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.**

5.1. Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий. Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий – приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания – блок действий типа «защита – нападение». В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка). В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Спортивная дисциплина «волейбол» характеризуется тем, что в игре, на площадки размером 18х9 м, всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка. Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "волейбол" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "волейбол" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности,

80

учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "волейбол".

5.2. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку. Спортивный сезон начинается в сентябре и заканчивается в мае;

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (18 человек);

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

5.3. Учреждение проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

5.5. Промежуточная аттестация проводится учреждением в ноябре-декабре и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний), а также результатов выступления

81

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

**VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

**6.1.Материально-технические условия реализации программы.**

Учебно-тренировочные мероприятия проходят на основной базе МБУДО СШ № 7 и в спортивных залах общеобразовательных школ на территории г.Оренбурга, а также летний период в детских оздоровительных лагерях. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (заключение договоров 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 физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238[)1;](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405833325/?ysclid=lf99ifw6l2468708511#1111)

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

82

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах №21,22.

# Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

***Таблица №21***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| Для спортивной дисциплины "волейбол" | | | |
| 1. | Барьер легкоатлетический | штук | 10 |
| 2. | Гантели массивные (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 3. | Доска тактическая | штук | 1 |
| 4. | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 5. | Маты гимнастические | штук | 4 |
| 6. | Мяч волейбольный | штук | 30 |
| 7. | Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг) | штук | 14 |
| 8. | Мяч теннисный | штук | 14 |
| 9. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 10. | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 3 |
| 11. | Протектор для волейбольных стоек | штук | 2 |
| 12. | Секундомер | штук | 1 |
| 13. | Сетка волейбольная с антеннами | комплект | 2 |
| 14. | Скакалка гимнастическая | штук | 14 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 16. | Стойки | комплект | 1 |
| 17. | Табло перекидное | штук | 1 |
| 18. | Эспандер резиновый ленточный | штук | 14 |

83

**Обеспечение спортивной экипировкой**

**Обеспечение спортивной экипировкой**

***Таблица №22***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| кол-во | срок эксплуатации  (лет) | кол-во | срок эксплуатации  (лет) | кол-во | срок эксплуатации  (лет) | кол-во | срок эксплуатации  (лет) |
| Для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | | | | | | | | |
| 1. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Кроссовки для волейбола | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Наколенники | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Фиксатор  голеностопного сустава | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

*84*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | (голеностопник) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Фиксатор лучезапястного сустава  (напульсник) | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Футболка | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Шорты (трусы) спортивные для юношей | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Шорты эластичные (тайсы) для девушек | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

85

**6.2. Кадровые условия реализации программы.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

86

**6.3. Перечень информационного обеспечения.**

1. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры: [учеб.-метод. пособие] / А. В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.

2. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.

3. Булыкина, Л. В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению 034300.62 : профиль «Спортив. подгот.» : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо «ргуфксмит»] / Булыкина Л.В., Фомин Е.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Каф. теории и методики волейбола. - М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»], 2014. - 79 с.

4. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019–184 с.

5. Губа, В. П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. - М.: Спорт, 2019. - 191 с.

6. Железняк, Ю. Д. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие для тренеров дет. и юнош. спортив. коллективов / Железняк Юрий Дмитриевич, Клещев Ю. Н., Чехов О. С. – М.: ФиС, 1967. – 295 с.

7. Сингина, Н. Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.

8. Сингина, Н. Ф. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ / Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16–36 с.

9. Солодков А. С, Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник. – 8-е издание. – М.: Спорт, 201. –620 с.