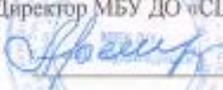


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Судогодец»»

Принято
на Педагогическом Совете

Протокол № 1 от 31.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ «Судогодец»

В.Г. Арсеньев
« 31 » 08 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ВОЛЕЙБОЛ»

Срок реализации – 8 лет

2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплине «волейбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 г. № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Судогодец»», в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

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

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

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

Таблица №1

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

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

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

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

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

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

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

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

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

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | |
|--|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |

| | | | |
|------|--|---|-------------|
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 3 | 3 |
| Для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 |
| Основные | - | - | 3 | 4 |

Таблица №5

2.4. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»

| № п/п | Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия | Этапы и год подготовки | | | | | | | |
|----------|---|---------------------------|------------|------------|---|------------|------------|------------|------------|
| | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) | | | | |
| | | НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |
| | Часов в неделю | 4,5 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| | Максимальная продолжительность одного занятия | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Наполняемость групп (чел.) | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 68 | 85 | 113 | 110 | 110 | 131 | 124 | 142 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 30 | 40 | 54 | 73 | 73 | 88 | 112 | 125 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | 26 | 26 | 31 | 36 | 42 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 53 | 75 | 100 | 124 | 124 | 150 | 182 | 208 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 22 | 35 | 50 | 80 | 80 | 96 | 115 | 135 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 10 | 13 | 15 | 17 | 17 | 20 | 25 | 26 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | 5 | 8 | 10 | 13 | 13 | 15 | 20 | 22 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 8 | 10 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 8 | 10 |
| 13. | Интегральная подготовка (ч.) | 42 | 50 | 67 | 62 | 62 | 75 | 87 | 100 |
| | Итого (ч)* | 234 | 312 | 416 | 520 | 520 | 624 | 728 | 832 |

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

Раздел «**Общая физическая подготовка (ОФП)**» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в волейбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально-физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в волейбол.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются **соревнования**. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет детям раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – **техничко-тактическая подготовка**. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

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

Тактическая подготовка — это процесс, направленный на достижение

эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

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

Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики волейбола.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Волейбол». Материал раздела *«Теоретическая подготовка»* выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, психологической подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

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

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

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту,

дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать *инструкторско-судейскую практику* на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с

связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под **восстановительными мероприятиями** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

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

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | |
| 1.2. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | способов закаливания и укрепления иммунитета). | |
| 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 навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

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

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

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Уставом учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

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

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1.Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;

2.Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3.Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

4.Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5.Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте

и борьбу с ним представлен в таблице №6.

Таблица 6

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

| № п/п | Содержание | Этап спортивной подготовки | Сроки | Рекомендации по проведению мероприятий |
|-------|--|--|----------------------------------|---|
| 1 | Анализ действующего антидопингового законодательства. | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства Этап начальной подготовки | В течение года | Изучение материалов |
| 2 | Обучение тренеров-преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА | | В течение года, согласно графику | Изучение материалов, тестирование |
| 3 | Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список» | | Январь-февраль | Беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 4 | Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга» | Этап начальной подготовки | Март-апрель | Беседа размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 5 | Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья» | Этап начальной подготовки | Апрель-май | Беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 6 | Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр-плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы | Июнь-август | Беседа размещение информации на сайте и в социальных сетях |

| | | | | |
|----|--|---|------------------|--|
| | воспитания личностных качеств». | совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | | |
| 7 | Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила». | Этап начальной подготовки | Сентябрь-октябрь | Беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 8 | Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил». | Этап начальной подготовки | Октябрь | Беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 9 | Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу». | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Ноябрь | Беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 10 | Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля». | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Декабрь | Беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |

| | | | | |
|----|---|---|--------------|---------------|
| 11 | Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Декабрь, май | Анкетирование |
|----|---|---|--------------|---------------|

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерны план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №7.

Таблица № 7

Примерный план инструкторской и судейской практики

| № п/п | Задачи обучения | Виды работы | Сроки реализации |
|-------|--|---|--|
| 1. | 1.Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2.Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | 1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3.Обучение основным техническим элементам и приемам. 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5.Подбор упражнений для совершенствования техники. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2. | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. | |
| 3. | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Судейство соревнований по виду спорта | |

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

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных

федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

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

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

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице № 8.

План применения восстановительных средств и мероприятий

| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
|-------|---|---|
| 1 | <p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. | В течение всего периода спортивной подготовки |
| 2 | <p>2 Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий. |
| 3 | <p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий |

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто

весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

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:

На этапе начальной подготовки:

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

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|--|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не более | |
| | | | 110 | 105 | 130 | 120 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +2 | +3 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| | | | 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| | | | 10 | 5 | 12 | 7 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |
| | | | не более | | | |

| | | | | | | |
|---|--|----|----------|------|----------|------|
| 2.4. | Челночный бег 3x10 м | с | 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 2.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| | | | 130 | 120 | 140 | 130 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | |
| 3.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | | не более | |
| | | | 12,0 | 12,5 | 11,5 | 12,0 |
| 3.2. | Бросок мяча массой 1кг из-за головы двумя руками стоя | м | не менее | | не менее | |
| | | | 8 | 6 | 10 | 8 |
| 3.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 36 | 30 | 40 | 35 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» | | | | | | |
| 4.1. | Челночный бег 8x5,66 м «Конверт» | с | не более | | не более | |
| | | | 13,0 | 12,5 | 12,5 | 12,0 |
| 4.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | не менее | |
| | | | 8 | 6 | 10 | 8 |
| 4.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 36 | 30 | 40 | 35 |
| 4.4. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | | не менее | |
| | | | 26 | 20 | 30 | 25 |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---------------------------|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук | количество | не менее | |

| | | | | |
|---|---|--|----------|------|
| | в упоре лежа на полу | раз | 18 | 9 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5х6 м | с | не более | |
| | | | | |
| 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. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» | | | | |
| 3.1. | Бег на 20м | с | не более | |
| | | | 3,6 | 4,6 |
| 3.2. | Челночный бег 8х5,66 м «Конверт» | с | не более | |
| | | | 12,6 | 14,6 |
| 3.3. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя | м | не менее | |
| | | | 7,0 | 4,5 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места | см | не менее | |
| 3.5. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | |
| | | | 32 | 25 |
| 4. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 4.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются | | |

| | | |
|------|---|--|
| 4.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |
|------|---|--|

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Таблица №9

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения

| № п/п | Вид подготовки | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Итого часов |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 6 | 3 | 6 | 4 | 8 | 8 | 6 | 7 | 5 | 7 | 4 | 4 | 68 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 3 | 3 | 2 | 5 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 30 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 6 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 53 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | - | 2 | 2 | - | - | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 22 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 10 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 1 | - | 5 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | 2 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| 13. | Интегральная подготовка(ч.) | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 42 |
| | Итого (ч)* | 21 | 18 | 21 | 18 | 21 | 21 | 18 | 21 | 18 | 18 | 18 | 21 | 234 |

Таблица №11

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения

| № п/п | Вид подготовки | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Итого часов |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 8 | 7 | 8 | 9 | 12 | 14 | 10 | 10 | 11 | 8 | 9 | 7 | 113 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 4 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 3 | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 54 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 5 | 3 | 7 | 7 | 9 | 13 | 12 | 10 | 3 | 10 | 9 | 12 | 100 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 5 | 6 | 5 | 4 | 50 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | -- | 15 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | 3 | - | 2 | - | - | 1 | - | 2 | 1 | 1 | | 10 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10. | Судейская практика (ч.) | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 3 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | 2 |
| 13. | Интегральная подготовка(ч.) | 8 | 6 | 9 | 6 | 5 | - | 7 | 6 | 5 | 5 | 3 | 7 | 67 |
| | Итого (ч)* | 34 | 32 | 36 | 34 | 36 | 34 | 36 | 34 | 34 | 36 | 34 | 36 | 416 |

Таблица №12

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения

| № п/п | Вид подготовки | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Итого часов |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 8 | 7 | 8 | 8 | 12 | 13 | 10 | 10 | 10 | 8 | 9 | 7 | 110 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 6 | 8 | 6 | 7 | 5 | 5 | 4 | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 73 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | 7 | - | 6 | - | - | - | - | - | 6 | 7 | - | 26 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 10 | 3 | 13 | 8 | 12 | 15 | 13 | 10 | 10 | 9 | 8 | 13 | 124 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 5 | 3 | 6 | 4 | 10 | 13 | 10 | 4 | 6 | 5 | 3 | 11 | 80 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 2 | 1 | 2 | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 17 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | 3 | 2 | - | - | - | - | 3 | - | 2 | 3 | - | 13 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 | 3 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 3 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 3 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 2 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | 4 |
| 13. | Интегральная подготовка(ч.) | 7 | 6 | 8 | 6 | 5 | - | 6 | 6 | 5 | 4 | 3 | 6 | 62 |
| | Итого (ч) * | 40 | 40 | 45 | 43 | 44 | 47 | 45 | 42 | 43 | 45 | 40 | 46 | 520 |

Таблица №13

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения

| № п/п | Вид подготовки | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Итого часов |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 8 | 7 | 8 | 8 | 12 | 13 | 10 | 10 | 10 | 8 | 9 | 7 | 110 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 6 | 8 | 6 | 7 | 5 | 5 | 4 | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 73 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | 7 | - | 6 | - | - | - | - | - | 6 | 7 | - | 26 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 10 | 3 | 13 | 8 | 12 | 15 | 13 | 10 | 10 | 9 | 8 | 13 | 124 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 5 | 3 | 6 | 4 | 10 | 13 | 10 | 4 | 6 | 5 | 3 | 11 | 80 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 2 | 1 | 2 | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 17 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | 3 | 2 | - | - | - | - | 3 | - | 2 | 3 | - | 13 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 | 3 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 3 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 3 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 2 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | 4 |
| 13. | Интегральная подготовка(ч.) | 7 | 6 | 8 | 6 | 5 | - | 6 | 6 | 5 | 4 | 3 | 6 | 62 |
| | Итого (ч)* | 40 | 40 | 45 | 43 | 44 | 47 | 45 | 42 | 43 | 45 | 40 | 46 | 520 |

Таблица №14

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения

| № п/п | Вид подготовки | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Итого часов |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 12 | 9 | 10 | 9 | 13 | 15 | 11 | 11 | 12 | 9 | 9 | 12 | 131 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 9 | 8 | 7 | 6 | 10 | 6 | 8 | 8 | 9 | 4 | 3 | 10 | 88 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | 8 | - | 7 | - | - | - | - | - | 8 | 8 | - | 31 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 12 | 6 | 14 | 12 | 14 | 15 | 14 | 12 | 12 | 13 | 12 | 14 | 150 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 6 | 4 | 8 | 5 | 10 | 13 | 11 | 6 | 7 | 7 | 9 | 10 | 96 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 20 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | 3 | 3 | - | - | - | - | 3 | - | 3 | 3 | - | 15 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | 4 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 3 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 3 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 2 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | 4 |
| 13. | Интегральная подготовка(ч.) | 8 | 6 | 8 | 8 | 7 | - | 8 | 7 | 6 | 7 | 4 | 6 | 75 |
| | Итого (ч) * | 51 | 48 | 54 | 51 | 54 | 51 | 54 | 51 | 51 | 54 | 51 | 54 | 624 |

Таблица №15

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения

| № п/п | Вид подготовки | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Итого часов |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 12 | 3 | 9 | 9 | 15 | 16 | 11 | 12 | 10 | 7 | 10 | 10 | 124 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 11 | 10 | 9 | 8 | 12 | 8 | 10 | 10 | 11 | 6 | 5 | 12 | 112 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | 9 | - | 9 | - | - | - | - | - | 9 | 9 | - | 36 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 14 | 10 | 16 | 15 | 16 | 17 | 16 | 15 | 15 | 16 | 15 | 17 | 182 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 7 | 6 | 10 | 7 | 11 | 14 | 13 | 8 | 9 | 9 | 10 | 11 | 115 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 3 | 3 | 2 | - | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 25 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | 4 | 4 | - | - | - | - | 4 | - | 4 | 4 | - | 20 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | 4 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 3 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 4 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | - | 4 | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | 8 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 4 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | - | 8 |
| 13. | Интегральная подготовка(ч.) | 9 | 7 | 9 | 9 | 8 | - | 9 | 9 | 7 | 7 | 5 | 8 | 87 |
| | Итого (ч) * | 59 | 58 | 62 | 59 | 62 | 59 | 62 | 62 | 59 | 62 | 62 | 62 | 728 |

Таблица №16

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 5 года обучения

| № п/п | Вид подготовки | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Итого часов |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 15 | 7 | 4 | 10 | 17 | 19 | 13 | 14 | 12 | 5 | 15 | 10 | 142 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 12 | 11 | 10 | 9 | 12 | 10 | 11 | 11 | 12 | 7 | 7 | 13 | 125 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | 8 | 8 | 8 | - | - | - | - | - | 8 | 9 | - | 42 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 16 | 12 | 18 | 17 | 18 | 20 | 19 | 17 | 17 | 18 | 17 | 19 | 208 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 9 | 9 | 11 | 11 | 12 | 14 | 14 | 10 | 12 | 13 | 9 | 11 | 135 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 26 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | 4 | 4 | 2 | - | - | - | 4 | - | 4 | 4 | - | 22 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | 4 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 4 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | - | 4 | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | 3 | 10 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 3 | - | - | - | - | 3 | - | - | - | 3 | - | 1 | 10 |
| 13. | Интегральная подготовка (ч.) | 10 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 7 | 9 | 100 |
| | Итого (ч)* | 68 | 68 | 70 | 70 | 70 | 68 | 70 | 70 | 68 | 70 | 70 | 70 | 832 |

4.2. Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 1520/2280 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 70/100 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 250/350 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 230/300 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 90/170 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 310/400 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |

| | | | | |
|---|--|--------------------|------------|--|
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈250/350 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 11/200 | июнь | Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 120/240 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 90/170 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | ≈ 4200/6300 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈320/480 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈260/390 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 460/750 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |

| | | | |
|---|-----------|-----------------|--|
| Физиологические основы физической культуры | ≈ 500/750 | 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 | ≈ 340/510 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 620/930 | май | Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈ 460/690 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, | ≈ 440/580 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, |
| спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | | | подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈ 440/660 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность | ≈ 360/540 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

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

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный (3-4 месяца) и специально-подготовительный (3-4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» основаны на особенностях вида спорта «волейбол» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «волейбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. Для зачисления на этап спортивной подготовки гражданин должен пройти спортивную подготовку, достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № 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 |
| Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» | | | |
| 19. | Барьер легкоатлетический | штук | 10 |
| 20. | Гантели массивные (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 21. | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 22. | Корзина для мячей (металлическая) | штук | 2 |
| 23. | Мяч для пляжного волейбола | штук | 12 |
| 24. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | штук | 12 |
| 25. | Мяч теннисный | штук | 12 |
| 26. | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 2 |
| 27. | Протектор для волейбольных стоек | комплект | 2 |
| 28. | Разметка с укрепителями | комплект | 2 |
| 29. | Сетка волейбольная с антеннами | комплект | 4 |
| 30. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 31. | Солнцезащитный зонт | штук | 2 |
| 32. | Стойки | комплект | 2 |
| 33. | Стол | штук | 2 |
| 34. | Стулья | штук | 4 |
| 35. | Сумка для мячей (баул) | штук | 2 |
| 36. | Утяжелитель для ног | комплект | 12 |
| 37. | Утяжелитель для рук | комплект | 12 |
| 38. | Фишки для разметки поля | комплект | 2 |
| 39. | Эспандер резиновый ленточный | штук | 12 |

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
|--|--|----------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | | | | |
| 1. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 2. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 3. | Кроссовки для волейбола | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 4. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | - | - |
| 5. | Наколенники | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 6. | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 7. | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 8. | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |

| | | | | | | | |
|---|--|----------|-----------------|---|---|---|---|
| 9. | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на обучающегося | - | - | - | - |
| 10. | Футболка | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Шорты (трусы) спортивные для юношей | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Шорты эластичные (тайсы) для девушек | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивной дисциплины "пляжный волейбол" | | | | | | | |
| 13. | Бейсболка тренировочная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 14. | Жилетка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 15. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 16. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 17. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 18. | Майка | штук | на обучающегося | - | - | 4 | 1 |
| 19. | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 20. | Носки пляжные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 21. | Очки солнцезащитные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 22. | Полотенце | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 23. | Рюкзак тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 24. | Термобелье (водолазка и трико) | комплект | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 25. | Топ с тайтсами/плавками (для девушек) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |

| | | | | | | | |
|-----|---|----------|-----------------|---|---|---|---|
| 26. | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 27. | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 28. | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на обучающегося | - | - | - | - |
| 29. | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 30. | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 31. | Шлепанцы | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 32. | Шорты (трусы) спортивные | штук | на обучающегося | - | - | 3 | 1 |
| 33. | Шорты эластичные (тайсы) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |

Перечень информационного обеспечения

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 с3.
2. Булыкина Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с.
3. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры - М., 2000.
5. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 112 с.
6. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 216 с.
7. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – М.: Спорт, 2018.
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», утвержденный приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 987.

Интернет сайты:

1. Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
2. Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>
3. Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>
4. Сайт Российского антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>
<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>