

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»

Утверждаю



Директор

МАУДО «Спортивная школа»

С.А.Трефилов

08 2024 г.

Рассмотрено

на заседании педагогического совета

МАУДО «Спортивная школа»

протокол № 1 от "30" августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА: ВОЛЕЙБОЛ**

(Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1218 от 14.12.2022 года и в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 г. № 987)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 лет;

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку - от 8 лет и старше.

Разработчики программы:

- тренер-преподаватель: Бурдеева Т.Н.
- тренер-преподаватель: Соколенко И.Н.
- тренер-преподаватель: Пантеева О.В.
- тренер-преподаватель: Малашенко Е.С.

г. Покачи, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ	
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
Общие положения	6
Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	7
2.2. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.3. Календарный план воспитательной работы	14
2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.5. Планы инструкторской и судейской практики	20
2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
Система контроля	24
Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	27
Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	47
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	50

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральными государственными стандартами спортивной подготовки по виду спорта волейбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 15.11. 2022 г. № 987).

В основе программы нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Волейбол популярная игра во многих странах мира. Соревнования по волейболу включены в программы Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы. Занятия волейболом – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол – это сложный вид спорта, требующий от спортсмена атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

Игра, продолжающаяся до 2,5 часов, насыщена различными техническими приемами, внезапными, быстрыми перемещениями, падениями, прыжками, кувырками. Это требует всестороннего развития физических качеств волейболиста – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Наряду с решением задач укрепления здоровья, совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейболу способствует выявлению “волейбольных” талантов, а также создает предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течении всей жизни. В волейбол играют две команды по шесть игроков на площадке размером 18x9 м, разделенной сеткой. Смысл игры состоит в том, что каждая команда, располагая возможностью выполнить подряд не более 3-х касаний мяча (не считая касания при блокировании), стремится направить мяч на сторону противником так, чтобы добиться его приземления или же чтобы противник допустил ошибку в выполнении приемов.

Программа составлена на основе Федеральных государственных требований спортивной подготовки по виду спорта волейбол, в ней отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных программ по волейболу определены следующие разделы программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; план; план-схема годового цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; педагогический и врачебный контроль; инструкторская и судейская практика. В программе эти разделы объединены в две части - нормативную и методическую.

В данной программе представлено содержание работы в Спортивной школе на этапах: начальной подготовки, тренировочном.

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования и командах высших разрядов;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;

- подготовку инструкторов и судей по волейболу;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «волейбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Министерства спорта России от 15.11.2022 № 987 (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022г., регистрационный № 71474) (далее – ФССП) и с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Министерства спорта России от 14.12.2022г. № 1218.

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, на максимальную реализацию духовных и физических возможностей, подготовку спортивного резерва.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов;
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд;
3. Подготовка инструкторов и судей по волейболу;
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Конкретизация целей и основных задач подготовки волейболиста находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности волейболиста. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности.

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивной школы, 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, объемы, виды (формы) обучения

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	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления перевода в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Начальная подготовка	3 года	8	14
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 5 лет	11	12

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Волейбол», утвержденному приказом Мин спорта 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	312-416	520-624	624-936

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.

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 игр, разбора соревнований известных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные поединки со сверстниками, 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.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МАУ ДО СШ предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий. Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта.

Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МАУ ДО СШ обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня

самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио - видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания:

1. физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

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

3. Контроль выполнения заданий.

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

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

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	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 учебно - тренировочные мероприятия	-	-
2.3.	Учебно - тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно - тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно - тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 суток

Спортивные соревнования:

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	1
Основные	0	-	3	3

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

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и **правилам** вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командировающей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Наполняемость групп (человек)			
		14		12	
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-12	12-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
	<i>Общее количество часов в год</i>				
1	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20
2	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16
3	Спортивные соревнования (%)	-	-	5-14	5-15
4	Техническая	22-24	23-25	23-27	23-28

	подготовка (%)				
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4
8	Интегральная подготовка(%)	17-19	15-17	10-14	10-15

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год
1	Общая физическая подготовка	70-93	85-120	85-120
2	Специальная физическая подготовка	30-40	38-58	38-58
3	Спортивные соревнования	-	-	-
4	Техническая подготовка	56-74	79-104	79-104
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>			
	тактическая подготовка	9 - 15	16-20	16-20
	теоретическая подготовка	10 - 15	18-20	18-20
	психологическая подготовка	9 - 12	15-15	15-15
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>			
	Инструкторская практика	-	-	-
	Судейская практика	-	-	-
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	6 - 9	9-9	9-9
8	Интегральная подготовка (%)	44-54	52-70	52-70
9	ИТОГО	234-312	312-416	312-416

2.3. Календарный план воспитательной работы

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

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

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

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

Таблица №6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1	Судейская практика	<p>- Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований.</p> <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <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; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику 	В течение года
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; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему. 	В течение года

		- Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий.	
Здоровьесбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу. Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - спортивная акция "Я выбираю спорт"	В течение года
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); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм», - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»;	В течение года
3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «На зарядку становись», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообщи, где торгуют смертью»; - акция «Скажи жизни: Да!»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!»	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая подготовка	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 - патриотическая акция «Мы - граждане России»;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - лекции, беседы военно - патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ» <p>- Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.</p>	
2	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 учреждением, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурных мероприятиях, посвященные Дню Победы в ВОВ; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) <p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д. 	В течение года
Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий). 	В течение года

2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки).

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

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

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

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

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. 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;

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

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

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

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

Таблица 7

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

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Изучение материалов
Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»	январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	март-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях

Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь

2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

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. Владение 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. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8

Таблица №8

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
Этап начальной подготовки			
1	1. Освоение	1. Самостоятельное проведение	В течение года

	методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	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	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно - массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года

2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

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

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

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

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства.

Принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий представлен в таблице №9

Таблица №9

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
4.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
5.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
6.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3. 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 на:*

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

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

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «волейбол»;
- ✓ формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;
- ✓ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- ✓ укрепление здоровья.
повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- ✓ изучение и соблюдение антидопинговых правил;

- ✓ ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- ✓ участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- ✓ участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- ✓ соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;
- ✓ наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

3.2. Оценка результатов освоения 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.

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

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

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

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки,

уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «волейбол» и представлены в таблицах №№10-11

Таблица №10

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 и
1. Нормативны общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
2.1.	Челночный бег 5х6м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

Таблица №11

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. Нормативны общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60м	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	см	не менее	
			+5	+6

	скамье (от уровня скамьи)			
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег на 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	см	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

IV. Рабочая программа по виду спорта «волейбол»

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

4.1. Техническая, тактическая, интегральная подготовка.

Этап начальной подготовки первый год обучения.

Работа в группах начальной подготовки первого года обучения имеет особое значение, так как здесь начинается становление навыков игры, продолжается первоначальный отбор детей для занятия волейболом, воспитывается у занимающихся стойкий интерес к занятиям спортом вообще и волейболом в частности.

Распределение времени на основные разделы работы в первый год обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки, на основании указаний, которые изложены в объяснительной записке. В соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов текущего (годового) планирования. В связи с отсутствием официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды, основное внимание сосредотачивается на содержании недельных циклов. Ниже представлены таблицы, в которых показано распределение объёмов компонентов тренировки по неделям в годичном цикле и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Основное внимание в первый год обучения уделяется физической и технической подготовке юных волейболистов. На протяжении годичного цикла удельный вес отдельных видов подготовки изменяется. Если в начале года превалирует физическая подготовка, объём которой может достигать до 60 – 70 % всего времени, то в начале второй половины года, примерно соответствующей по времени соревновательному периоду в старших возрастных группах, рекомендуется увеличение количества часов, отводимых в недельном цикле на техническую, тактическую и интегральную подготовку.

При проведении сбора в спортивно-оздоровительном лагере рекомендуется значительное увеличение количества тренировочных часов в неделю, причём особенно увеличивается удельный вес технической и интегральной подготовки.

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки.

Стойки основная и низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи.

Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой – на месте и после перемещения различными способами, с набрасыванием партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: в зоны 6-3-4, 6-3-2, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи.

Нижняя прямая, подача мяча в держателе, подача в стену, подача через сетку – расстояние 6-9м., из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастической скамейке, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передачи.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки.

Низкие стойки, скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку, прием нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой; «жонглирование» стоя, на месте и в движении, прием подачи и передача в зону нападения.
4. Блокирование.

Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей « механическим блоком» в зонах 2,3,4, «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке, удары по мячу в держателе.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи; для подачи; для отбивания мяча через сетку; передача мяча через сетку в свободное место, подача на точность зоны.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 2 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линий при приемах и второй передаче.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии; прием подачи и первая передача в зоны 4 и 2.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного через сетку соперником, при блокировании, при страховке партнера; выбор способа приема мяча от соперника.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передаче.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования.
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых действий в нападении, защите, защите – нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини – волейбола, классического волейбола.

Этап начальной подготовки второй - третий года обучения.

Отличительной особенностью второго года обучения является логическое продолжение работы первого года обучения. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальной подготовке учащихся. По сравнению с первым годом обучения уменьшается время, отводимое на общую

Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий.

Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю.

Так же, как и на первом году обучения, периодизация отсутствует, она в той или иной мере проявляется в содержании и направленности работы на определенных этапах годичного цикла.

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки.

Стойки в сочетании с перемещениями; сочетание способов перемещения; двойной шаг назад, скачок вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча.

Передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передача из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению; стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке; встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке на сторону соперника.

4. Подачи.

Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары.

Удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах, в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны два с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки.

2. Стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в защите и нападении.
3. Прием сверху двумя руками: прием мяча наброшенного партнером через сетку; в парах, направленного ударом, с выпадом в сторону с перекатом на спину и бедро, прием нижней прямой подачи.
4. Прием снизу двумя руками: прием мяча наброшенного партнером через сетку; в парах, направленного ударом, во встречных колоннах, в стену над собой поочередно, прием нижней и верхней прямой подачи.
5. Блокирование.
6. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 –удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке, блокирование удара по подброшенному мячу.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу; подача на игрока, слабо владеющим приемом подачи.
2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; взаимодействие при приеме подачи и передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии, прием подачи и первая передача в зону 4 и 2, прием подачи в зону 2 и передача в зону 3 и 4.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхней и нижней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера; выбор способа приема мяча от подачи и обманного удара соперника.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара и доигровке.
3. Командные действия: расстановка при приеме подачи; система игры в защите углом вперед с применением игровых действий.

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений на развитие физических качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов по одному и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. подготовительные игры с различными заданиями.

7. Учебные Игры.

8. Календарные игры. Применение изученных технических и тактических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Учебно-тренировочный этап первый – второй год подготовки.

Отличительной особенностью первого года обучения является стабильная специализированная подготовка с контингентом, в отобранным в процессе работы в группах начальной подготовки. На этом этапе важно добиться стабилизации состава учебных групп, воспитать стойкий интерес к волейболу, квалифицированно решать поставленные задачи.

Распределение времени на основные разделы подготовки на первом году обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки на основании указаний, имеющих в объяснительной записке. В соответствии с этими указаниями происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов текущего (годового) планирования, при этом учитывается работа спортивно-оздоровительного лагеря. В этом случае в связи с проведением лагерного сбора увеличивается количество часов занятий (до 24 часов в неделю), соответственно возрастает количество часов, отводимое на отдельные виды подготовки, и количество занятий.

Повышается значение интегральной подготовки. Это связано с необходимостью объединения (интеграции) эффекта отдельных компонентов тренировки (физической, технической, тактической) с целью ее реализации в условиях игровой деятельности.

С первого года обучения в тренировочных группах вводятся инструкторская и судейская практика.

Техника нападения.

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещения с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке; стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; в прыжке.

3. Поддачи: нижняя на точность, верхняя прямая 10-15 попыток, на точность в дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования на количество и точность.

4. Нападающие удары: прямой удар сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различной по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой удар слабейшей рукой с переводом.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок в право, в лево, назад, падения и перекаты после падения – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча: сверху двумя руками после нижней подачи, снизу двумя руками нижней и верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением; прием отскочившего от сетки мяча.

3. Блокирование: одиночные в зонах 3,2,4, стоя на подставке нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передач; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом в право, поочередно прямых и с переводом.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи, нападающего удара, подачи; выбор способа отбивания мяча через сетку; вторая передача нападающему, имитация второй передачи и обман через сетку; имитация нападающего удара и обман.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче; игроков задней и передней линий.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач, при блокировании, при страховке партнера, блокирующих, нападающих; выбор способа приема мяча от обманных приемов, от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при приеме подаче, нападающих ударов обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии при выполнении блокирования, при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи; системе игры «углом вперед» с применением групповых действий изученных ранее.

Интегральная подготовка.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнений изученных технических приемов.

3. Чередование технических приемов в нападении, в защите, в нападении и защите.

4. Чередование индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении, в защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических и тактических приемов.
6. Изученные игры с заданиями.
7. Контрольные и календарные игры.

Учебно-тренировочный этап третий год подготовки.

На третьем году обучения занимающиеся достигают достаточно высокого уровня физической подготовленности, прочно овладевают основами техники и тактики игры, приобретают определенные игровые навыки, что позволяет ставить вопрос о достижении в определенные сроки годового цикла высокой спортивной формы. Поэтому с третьего года обучения вводится периодизация учебно-тренировочного процесса.

Занятия проводятся не менее 5 раз в неделю и продолжительность некоторых из них увеличиваются.

Техника нападения.

1. Перемещение: сочетание способов перемещения на максимальной скорости с
2. Передачи: сверху двумя руками в прыжке с собственного подбрасывания, с места, после перемещения, с набрасыванием партнера, на точность в пределах границ площадки; с падением, чередования способов передачи мяча.
3. Подачи: верхняя прямая подачи с различной силой; через сетку в три продольные зоны 6 – 3, 1 – 2, 5 – 4; подачи на точность.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар из зон 4,3,2 с различных передач; при противодействии блокирующих, стоящих на подставках; с передачей назад за голову; удары с переводом с поворотом туловища вправо; удар из зон 2,4 мимо имитируемого блока; имитация нападающего удара и выполнение обманного удара; удар с переводом по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнеру; с удаленных от сетки передач.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: сочетания способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; сочетания с падениями остановками и выполнением приемов мяча.
2. Прием мяча: сверху двумя руками верхней подачи; снизу двумя руками, первой передачи на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой с падением; снизу двумя руками с падением; чередование способов приемов мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.
3. Блокирование: одиночного прямого нападающего удара по ходу, из двух зон в известном направлении стоя на подставке и в прыжке с площадки;

ударов из одной зоны в двух направлениях ударов с переводом вправо; групповое блокирование вдвоем ударов по ходу.

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара; для выполнения подачи и нападающего удара; подачи на игроков, слабо владеющих навыками приема, вышедших после замены; отбивание мяча через сетку нападающим ударом; имитация второй передачи и «обман» в прыжке; имитация нападающего удара и «обман»; чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче в условиях различных по характеру первых и вторых передач; взаимодействие игроков передней и задней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для выполнения второй передачи, в доигровках, для нападающего удара и передачи в прыжке.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, первая передача, когда соперник направляет мяч через сетку без удара.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих и обманных ударов через сетку в прыжке; при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: двух игроков не участвующих в блокировании с блокирующим, двух игроков при блокировании, игроков задней линии с блокирующими.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач в дальние и ближние зоны, после приема игроки передней линии меняются между собой местами; система игры при приеме мяча от соперника «углом вперед»; переключение защитных действий к нападающим со второй передачи через игрока передней линии.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения.
2. Переключение в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: пода – прием, нападающий удар – блокирование, передача – прием.
3. Переключение выполнения тактических действий в нападении и защите.
4. Учебные игры.
5. Контрольные, календарные игры с установкой на игру. Разбор игр.

Учебно-тренировочный этап четвертый год подготовки.

На четвертом году обучения в тренировочных группах подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует высокого уровня проявления двигательного потенциала и технико-тактического арсенала в сложных условиях игровой – соревновательной деятельности. В этой связи при распределении объемов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической, тактической и интегральной подготовках. Внимание к интегральной подготовке вызвано, с одной стороны, тем, что игра предъявляет повышенные требования к реализации всех сторон подготовки в их единстве, а с другой стороны, высокий уровень овладения приемами техники и тактическими действиями создает благоприятные предпосылки для успешного их совершенствования в сложных игровых условиях.

Техника нападения.

1. Перемещение: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек и перемещений с техническими приемами.
2. Передачи: сверху двумя руками в прыжке собственного подбрасывания, с места, после перемещения, с набрасыванием партнера, на точность в пределах границ площадки; с падением, чередования способов передачи мяча.
Подачи: верхняя прямая подачи с различной силой; через сетку в три продольные зоны 6 – 3, 1 – 2, 5 – 4; подачи на точность.
3. Нападающий удар: нападающий удар с передачей в прыжке; нападающий удар с поворотом туловища; имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом без поворота туловища.

Техника защиты.

1. Перемещение сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками; перемещений с блокированием.
2. Прием мяча: сверху, снизу двумя руками от нападающих ударов средней силы на точность, снизу одной рукой после перемещения.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара с различных передач; чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и точность; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действие руками, туловищем; чередование способов нападающего удара.
2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах – из центра на край сетки; игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействии игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.
3. Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; вторая передача назад за голову; система игры через выходящего.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих и обманных ударов через сетку в прыжке; при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при групповом блокировании; страховка игроков принимающих «трудные мячи», игроков задней и передней линии; игрока зоны 6 с блокирующими; зон 5 и 1 с блокирующими.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападающих действий.

Интегральная подготовка.

1. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий
2. Переключение выполнения технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях.
3. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке.
4. Контрольные игры проводятся для подготовки к соревнованиям.
5. Календарные игры содействуют решению задач в соревновательной подготовке.

Учебно-тренировочный этап пятый год подготовки.

Отличительной особенностью пятого года обучения является логическое продолжение работы всех предыдущих годов обучения. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальной подготовке учащихся, однако начинает проявляться специализированная подготовка в соответствии с игровыми функциями занимающихся.

Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий.

Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю.

Техника нападения.

1. перемещение: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, в сочетании с остановками, с прыжками, ответные действия на сигналы; в сочетании перемещений с приемами нападения.
2. передачи мяча: сверху двумя руками различной по расстоянию высоте, из глубины площадки для нападающего удара, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями; в прыжке после имитации нападающего удара; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.
3. подачи: верхняя прямая в ближние и дальние зоны, на силу и точность; планирующая подача; чередование способов подач при моделировании сложных условий на фоне утомлений.
4. нападающие удары: прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с различных передач; с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар с передач за голову; удар слабой рукой; нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5; нападающие удары из – за линии нападения.

Техника защиты

1. Перемещение: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками; перемещений с блокированием.
2. Прием мяча: сверху и снизу двумя руками последующим падением, прием снизу с последующим падением на грудь; чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.
3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу; ударов с переводом в право и в лево; групповое блокирование ударов по ходу с переводом в право и в лево;
4. сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места чередования способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места подачи; имитация второй передачи вперед и передачи назад; имитации передачи назад и передачи вперед; нападающий удар через слабого блокирующего; имитация нападающего удара и скидка одной рукой в зону нападения.
2. Групповые действия: взаимодействия игроков передней линии при скрестном перемещении в зонах, в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии.
3. Командные действия: система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке; в доигровке передачи на выходящего и выполнении тактических комбинаций.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места и способы приема на страховке; определение направления удара и своевременная постановка рук при блокирование.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней и задней линии в рамках системы «углом назад» на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов; при системе защиты «углом вперед»; крайних защитников на страховке с блокирующими игроками.
3. Командные действия: расположение игроков при системе «углом вперед» и «углом назад»; варьирование действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
2. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий технических приемов и развития специальных качеств.
3. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются с учетом игровых функций учащихся.
4. Контрольные игры проводятся регулярно.
5. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

4.2. Теоретическая подготовка

Этап начальной подготовки 1 года

1. Состояние и развитие волейбола в России.
2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
5. Профилактика травматизма в спорте.
6. Места занятий и инвентарь.
7. Физические качества и физическая подготовка.
8. Спортивные соревнования

Этап начальной подготовки 2 - 3 год

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие волейбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Общая характеристика спортивной подготовки.
8. Планирование и контроль тренировки.
9. Основы техники игры и техническая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования, их проведение и организация.
12. Правила по волейболу.
13. Установка на игру и разбор результатов игры.

Учебно-тренировочный этап 3 год

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие волейбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Общая характеристика спортивной подготовки
8. Планирование и контроль тренировки
9. Основы техники игры и техническая подготовка.
10. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
11. Физические качества и физическая подготовка.
12. Спортивные соревнования.
13. Правила по волейболу.
14. Нагрузка и отдых. Основные компоненты нагрузки
15. Установка на игру и разбор результатов игры.

Учебно-тренировочный этап 4 год

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие волейбола в России.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Планирование и контроль тренировки.
8. Основы техники игры и техническая подготовка.
9. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования.
12. Правила соревнований по волейболу, их проведение.
13. Официальные правила ВФВ
14. Установка на игру и разбор результатов игры

4.3. Физическая подготовка (ОФП)

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства ОФП подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, стойка на голове и руках, соединение нескольких упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: с низкого и высокого старта, 20,30,60 метров, повторный бег, ускорения, эстафетный бег, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, через барьеры, условные окопы, кросс 500 – 1000 метров. Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, тройной прыжок, в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места на дальность, в стенку или щит, метание гранаты, толкание ядра, метание копья в цель и на дальность.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные

тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: « Охотники и утки», « Метко в цель», «Гонга мячей», « Салки», « Перестрелка», эстафеты и др.

4.4. Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Ее задачи направлены на обучение детей технике и тактике игры.

Основными средствами СФП являются специальные подготовительные упражнения:

- бег с остановками и изменениями направления, бег с отягощениями, с ускорением, с изменением способа передвижения, с падением, прыжки с поворотом на 360 градусов, падение и перекат;
- подвижные игры: « День и ночь», различные варианты игры « Салочки», « Вызов номеров» и др.;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения с отягощениями;
- прыжки, напрыгивания, прыжки в высоту и глубину, спрыгивания, с преодолением препятствий, опорные прыжки, с доставанием предметов, по песку без обуви;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, передвижения на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча, упражнения с кистевым эспандером, с гантелями, многократные передачи волейбольного, баскетбольного, футбольного, набивного мячей;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, упражнения с резиновым амортизатором, с набивным мячом, с волейбольным мячом;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы с активным движением кистей, через сетку в прыжке, имитация нападающего удара с отягощением, метания теннисного или хоккейного мячей, удары по мячу , закрепленному на амортизаторах, многократные выполнения нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования: прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча, то же с касанием подвешенного волейбольного мяча на амортизаторах, передвижения вдоль сетки приставными шагами с остановкой и прыжком вверх с выносом рук над сеткой, то же с партнером через сетку.

5. 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 НП до 1 года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	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	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при

	спортом			занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и

				спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические

				механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в

				спортивных соревнованиях.
--	--	--	--	---------------------------

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

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

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

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

5.3. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничиваются 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.

5.4. 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».

5.5. Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимся в группах на разных этапах спортивной подготовки если:

- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

6. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой 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);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.
- обеспечение спортивной экипировкой, используемой для реализации Программы (Приложение № 12 к Программе).
- обеспечение спортивным инвентарем, используемым для реализации Программы для спортивной дисциплины «волейбол»

п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	30
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	2

4	Барьер легкоатлетический	штук	10
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг	штук	14
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	14
9	Мяч футбольный	штук	1
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	14
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Маты гимнастические	штук	4
14	Стойки	комплект	1
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
16	Табло перекидное	штук	1
17	Доска тактическая	штук	1
18	Секундомер	штук	1

Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 96н (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) кроме основного тренера – преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «волейбол», а так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

Информационно-методические условия реализации Программы.

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
 - видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
 - конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет». Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном волейболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

Для разработки данной Программы использовались следующие источники:

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
2. Волейбол. Энциклопедия/ Сост. В.Л.Свиридов, О.С.Чехов М 2001.
3. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС, 1983.
5. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 1986.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: ФиС, 1978.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для ИФК. – М.: Фис, 1991.
8. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. – М.: ФиС, 1985.
9. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.-Сиб. Кн. Изд., 1985.
10. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе – М. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. : Тенденция развития классического волейбола на современном этапе 2004.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
12. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. культ. – Киев: Высшая школа, 1984.
13. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск 1999..
14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев 1999
15. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
16. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. – М.: ФиС, 1981.
17. Учебный материал по волейболу: Учеб.-метод. Указания/ Сост. В.М. Шулятьев. – Омск, 1991.
18. Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта. – М. 1998
19. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
20. Шулятьев В.М. Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов: Учеб.-метод. Рекомендации. – Омск, 1990
21. Суслов Ф.П, Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки – М 1995
22. Спортивная медицина. Справочное издание - М.1999

Список рекомендованной литературы для тренеров - преподавателей:

1. Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов.- М 1987
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском виде спорта – Киев 1997

Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина. 1988.

5. Журнал «Спортивная жизнь России».
6. Журнал «Физкультура и спорт».
7. Журнал «Волейбол».
8. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
9. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
10. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
11. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
12. Методические разработки, схемы, таблицы.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ под ред.М.Я Набатниковой – М.1982
14. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей.
15. Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \– М.: Физкультура и спорт, 1985.

Список рекомендованной литературы для воспитанников:

1. Видеозаписи о волейболе.
2. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина. 1988.
3. Журнал «Спортивная жизнь России».
4. Журнал «Физкультура и спорт».
5. Журнал «Волейбол».
6. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячам. Серия «Физическая культура». – М. Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.
8. Методические разработки, схемы, таблицы.
9. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями

Сайты:

1. <http://www.sports.ru>
2. <http://www.slamdunk.ru>
3. <http://www.world-sport.org>
4. <http://www.consultant.ru>
5. <http://www.minsport.gov.ru>

Приложения.

- Приложение № 1 к Программе.

Годовой учебно-тренировочный план.

- Приложение №2 к Программе.

Календарный план воспитательной работы.

- Приложение №3 к Программе.

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

- Приложение № 4 к Программе.

Учебно-тематический