Отдел по физической культуре и спорту администрации города Черемхово
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Черемховская»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБУДО «СШ «Черемховская»
Протокол №11 от «30» 06 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МБУ ДО
«СШ «Черемховская»
№ [illegible] от «[illegible]2» [illegible]07 2023 г.
_____ Э.А.Морозов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 8-16 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Авторы составители:

заместитель директора по спорту
МБУ ДО «СШ «Черемховская»
Мельникова Светлана Сергеевна

инструктор – методист
МБУ ДО «СШ «Черемховская»
Еременко Вероника Антоновна

г. Черемхово
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общие положения……..... 3
   1.1. Название программы……. 3
   1.2. Цели программы…… 4

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…… 4
   2.1. «Волейбол» как вид спорта…….…….....…….. 4
   2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки…… 5
   2.3. Объем дополнительной образовательной программы……..... 6
   2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы……. 6
   2.5. Годовой учебно-тренировочный план…… 10
   2.6. Календарный план воспитательной работы……... 12
   2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…… 15
   2.8. Планы инструкторской и судейской практики…….……. 17
   2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий……. 19

3. Система контроля……. 21
   3.1. Требования к результатам прохождения программы…… 21
   3.2. Оценка результатов освоения программы……..…… 22
   3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) 23

4. Рабочая программа……... 25
   4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки……. 25
   4.2. Учебно-тематический план…….. 29

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам……... 31

6. Условия реализации Программы…… 32
   6.1. Материально-технические условия……. 32
   6.2. Кадровые условия……. 34
   6.3. Информационно-методические условия реализации Программы 35

   Приложение 1……... 38
   Приложение 2……... 39
   Приложение 1……... 40
   Приложение 2……... 42

1. Общие положения

1.1. Общие сведения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «волейбол» – номер-код – 0120002611Я, и его спортивных дисциплин (Приложение 1) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 987 (далее – ФССП).

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа «Черемховская» (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. № 1218, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ 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» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- с учетом Методических рекомендаций «Алгоритм составления дополнительных образовательных программ спортивной подготовки», утвержденных ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 06.02.2023г.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее — НП);
2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ).

1.2. Цели Программы

Основными целями программы являются:

1) обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП по виду спорта «волейбол»;

2) достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

3) всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

4) совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

5) подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. «Волейбол» - как вид спорта

Волейбол – это спортивная игра, в которой соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. У команды есть три касания мяча для возвращения его на сторону соперника (в дополнение к касанию на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом одной рукой по летящему мячу направляет мяч над сеткой на сторону соперника. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, а ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

В игре на игровой площадке размером 18х9 м всегда участвуют 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25; и т. д.). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При равном счете 2:2, решающая 5-я партия играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

В таблице 1 определены сроки реализации Программы по каждому этапу подготовки, минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 1

Сроки реализации этапов, возрастные границы и наполняемость групп

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп учитываются следующие условия:

1) группы формируются с учетом возрастных особенностей и закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов); объемов недельной тренировочной нагрузки; выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке; спортивных результатов; возраста обучающегося (пн. 4.1. Приказа № 634);

2) наличия у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «волейбол». (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н);

3) возможен перевод обучающихся из других Организаций. (пн. 4.2. Приказа № 634);

4) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2. (пн. 4.3. Приказа № 634).

2.3. Объем Программы

Объем программы указан в таблице 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-18
Общее количество часов в год (52 недели)	234-312	312-416	520-624	624-936

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 Приказа № 999).

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы

При реализации Программы применяются следующие виды обучения:

1) Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные, в том числе с использованием дистанционных технологий;

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

- на этапе начальной подготовки — двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса предусматривается:

а) объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи и выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-о тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пи. З. 7. Приказа № 634);

б) проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2) Учебно-тренировочные мероприятия;

Учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении,

но не более 1,5-кратного численного состава команды. (указывается с учетом пн. 3.5 Приказа № 634)

3) Спортивные соревнования;

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;

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

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

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

В таблице 4 представлены виды и объем соревновательной деятельности.

Таблица 4.

Виды и объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329ФЗ).

4) Работа по индивидуальным планам;

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса можно использовать индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся,

включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пн. 3.4 Приказа № 634).

5) Иные виды (формы) обучения.

К ним относятся: физкультурные мероприятия форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников, фестивалей, конкурсов и т.п.

Дистанционное обучение, подразумевающее под собой организацию образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и тренера-преподавателя на расстоянии, без непосредственного контакта, отражающее все присущие учебно-тренировочному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Программа спортивной подготовки в Организации рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс планируется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

а) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (п. 3.1 Приказа № 634);

б) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (п. 3.2 Приказа № 634);

в) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п.3.3 Приказа № 634).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных сборов, во время самостоятельной подготовки в летний период, во время подготовки к спортивным соревнованиям.

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом п. 15 ФССП по виду спорта «волейбол», представленного в таблице 5.

Таблица 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Для спортивной дисциплины бег на короткие и средние дистанции					
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.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-15
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28
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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет		
		1 г.	2 г.	3 г.	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5/6	6/8	6/8	10/12	10/12	10/12	12/18	12/18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в часах)							
		1,5/2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		12			10				
1.	Общая физическая подготовка	71/94	87/116	84/112	125/150	104/121	94/113	94/140	94/140
2.	Специальная физическая подготовка	30/40	41/54	41/54	78/94	68/81	68/81	87/131	87/131
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-/-	-/-	-/-	26/31	42/50	42/50	62/94	62/94
4.	Техническая подготовка	54/72	75/100	78/104	136/163	130/156	140/169	150/225	150/225
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	35/47	53/71	50/67	93/112	94/112	94/112	125/187	125/187
6.	Инструкторская и судейская практика	-/-	-/-	-/-	5/6	10/12	10/12	19/28	25/37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2/3	6/8	6/8	5/6	10/12	10/12	12/19	19/28
8.	Интегральная подготовка (%)	42/56	50/67	53/71	52/62	62/75	62/75	75/112	62/94
Общее количество часов в год (52 недели)		234/312	312/416	312/416	520/624	520/624	520/624	624/936	624/936

2.6. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание

высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Таблица 7

План воспитательной работы на учебный год

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	2	3	4
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровьесберегающая деятельность**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха) - восстановительных мероприятий после тренировки, -оптимальное питание, -профилактика переутомления и травм, -поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течение года
1	2	3	4

2.3	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание**		
3.1.	Теоретическая подготовка	- Беседы, лекции, направленные на патриотическое воспитание (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе); - беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с целью формирования чувства гордости за достижения спортсменов на всероссийском и международном уровне.	В течение года, через систему учебно-тренировочного процесса
3.2.	Практическая подготовка	- Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, парадах, посвященным государственным праздникам и датам (23 февраля, 9 мая, 12 июня, 22 июня, 4 ноября); - организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.); - использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По плану проведения мероприятий
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Теоретическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Практическая подготовка	- умение планировать и анализировать свою спортивную деятельность; - развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях); - развитие навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	через систему учебно-тренировочных занятий
1	2	3	4
5	**Нравственное воспитание**		

5.1.	Теоретическая и практическая подготовка	- Беседы с обучающимися, направленные на соблюдение этических норм поведения в спорте; - воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности.	через систему учебно-тренировочных занятий

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

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Организация в учебно-тренировочном процессе реализует мероприятия по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, а так же несет ответственность за нарушение спортсменами международных и российских антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому

спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период;

- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещается на информационных стендах, а так же на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 8

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте

Этап спортивной подготовки	**Содержание мероприятия и его форма**	**Сроки проведения**	**Рекомендации по проведению мероприятий**
1	2	3	4
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Конкурс рисунков об опасности и вреде допинга и наркотиков	1-2 раза в год	Составление положения о мероприятии; Отчет о проведении, ссылки на размещение фото и видео материалов
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра», игра «Спорные утверждения».	1-2 раза в год	Составление положения о мероприятии; Отчет о проведении, ссылки на размещение фото и видео материалов
1	2	3	4

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

В соответствии с п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона М 329-ФЗ обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочном этапе с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- знать терминологию вида спорта;
- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь провести разминку в группе, показывать основные общеразвивающие и физические упражнения, комплексы специально-физических упражнений;
-уметь доходчиво объяснять и демонстрировать технику выполнения основных технико-тактических действий, уметь определить и исправить ошибки в выполнении;
- уметь правильно распределять физическую нагрузку;
- уметь объяснять правила техники безопасности при занятиях;
- уметь составлять план-конспект тренировочного занятия и микроцикла.

Для получения знаний и навыков судьи по спорту, инструктора по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- знать правила вида спорта «волейбол»;
- знать правила проведения соревнований, запрещенные действия;
- знать правила судейства вида спорта «волейбол», терминологию;
- знать системы проведения соревнований, уметь вести протоколы соревнований;
- участвовать в судействе внутришкольных и муниципальных соревнованиях в качестве секретаря, судьи.

Выпускник спортивной школы должен получить квалификационную категорию «юный спортивный судья». План инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Формирование: - понятийного аппарата в области физической культуры и спорта; - знаний об основных принципах педагогики и психологии; - знаний о способах развития основных физических качеств; - знаний о физиологических процессах в организме при физических нагрузках; - знаний антидопинговых правил.
	Практические занятия	В течение года	Проведение учебно-тренировочных занятий, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера-преподавателя; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу; - формирование склонности к педагогической работе. - формирование умений составлять конспект учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; планы подготовки в микроцикле, планы самостоятельной работы, положения о проведении соревнований.
1	2	3	4
	Судейская практика		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течение года	Прохождение очных или онлайн обучающих лекций, семинаров, курсов, изучение литературы, интернет- ресурсов, в результате которых формируются знания: -правил вида спорта «волейбол» - о запрещенных действиях в «волейболе»; - правил судейства вида спорта «волейбол», терминология. Знать системы проведения соревнований. Уметь вести протоколы соревнований
	Практические занятия	В течение года	Участие в спортивных соревнованиях муниципального уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и качестве помощника судьи, и (или) помощника секретаря; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований муниципального уровня; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта. Участие в тренерско-судейских семинарах.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999).

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям
	Применение педагогических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п.4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа ЛФ 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н).

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

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;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.
- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по виду спортивной подготовки;

- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;

- овладение общими теоретическими знаниями о правилами вида спорта «лыжные гонки»;

- изучение и соблюдение антидопинговых правил;

- 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;

- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принятие участий в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения;

- принятие участий в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

- достижение высоких спортивных результатов в межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- укрепление здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), тестирования по общефизической и специально-физической подготовке в соответствии с нормативами, установленными ФССП по виду спорта «волейбол», а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. (п.5 Приказа № 634). Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий учебный год допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа № 634)

Перевод обучающихся с этапа (периода) на этап (период) спортивной подготовки в МБУ ДО «Спортивная школа «Черемховская» осуществляется на основании данных оценки освоения программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол». Обучающий может быть переведен на следующий этап спортивной подготовки при выполнении им требований программы спортивной подготовки к уровню знаний, умений и навыков по избранной спортивной специализации, плановых заданий и достижение планируемых спортивных результатов:

а) выполнены нормативные показатели общей физической, специальной физической, и тактической подготовленности установленные федеральным стандартам спортивной подготовки;

б) освоен теоретический материал программы;

в) освоен объём тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;

г) наличие положительных результатов выступлений на соревнованиях;

е) выполнение (подтверждение) требований и норм присвоения спортивных разрядов и званий.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п. 3.2 ст. 84Федерального закона ЛФ 273-ФЗ).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и требования к уровню спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 11,12.

Таблица 11

Нормативы общей физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	2	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1	2	3	4	5

2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
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»	

4. Рабочая программа по виду спорта «волейбол»

Примечание: Рабочая программа составляется тренером-преподавателем индивидуально по этапам подготовки (по группам) на конкретный учебный год. Рабочая программа определяет цель и задачи и ожидаемые результаты на учебный год, включает годовой учебно-тренировочный план и тематическое планирование по основным разделам подготовки: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; участие в спортивных соревнованиях; техническая подготовка; тактическая, теоретическая, психологическая подготовка; инструкторская и судейская практика; медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль; интегральная подготовка.

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «волейбол» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану (приложение № 2) и расписанию занятий, утвержденного директором МБУ ДО «Спортивная школа «Черемховская».

Учебно-тренировочные занятия проводятся на спортивном объекте, отвечающем требованиям безопасности, согласно национальному стандарту РФ «Требования безопасности на спортивных объектах различного типа при проведении спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий, методы испытаний (проверки и допустимые значения указанных критериев)», утвержденного Приказом № 594-ст Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 августа 2013 г. при соблюдении правил техники безопасности на занятиях по волейболу (приложение № 3).

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многолетней тренировочной деятельности, юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Тем самым, выделяют следующие виды спортивной подготовки в учебно-тренировочном процессе:

1) Общая физическая подготовка (далее ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

В процессе развития ОФП решаются следующие задачи учебно-тренировочного процесса:

- Расширение функциональных, двигательных возможностей обучающихся посредством выполнения общеподготовительных упражнений;
- Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов с учетом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений родственных видов спорта;
- Поддержание и повышение общего функционального уровня посредством выполнения общеподготовительных упражнений;
- Подготовка к максимальным нагрузкам с учетом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений;
- Достижение необходимых приспособительных перестроек в организме посредством выполнения общеподготовительных упражнений;
- Повышение аэробных возможностей организма посредством выполнения общеподготовительных упражнений при равномерном режиме работы;
- Укрепление опорно-мышечного аппарата посредством выполнения скоростно-силовых упражнений.

2) Специальная физическая подготовка (далее СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в волейболе.

В процессе развития СФП решаются следующие задачи учебно-тренировочного процесса:

- Совершенствование системы энергообеспечения соревновательной деятельности с учетом специфики вида спорта и соревновательной деятельности посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы);

- Достижение и совершенствование приспособительных перестроек в организм с учетом специфики соревновательной деятельности посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы);

- Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации;

- Развитие и совершенствование физиологических функций, необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов и при различном функциональном состоянии организма посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации;

- Развитие и совершенствование двигательных способностей в специфических режимах работы, определяющих эффективность соревновательной деятельности в избранном виде спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений;

- Достижение стабильности, надежности и устойчивости результата при выполнении соревновательных упражнений посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации;

- Формирование готовности успешно выступать на соревнованиях в избранном виде спорта посредством моделирования соревновательной ситуации.

3) Техническая подготовка (далее ТП) – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для волейбола, развития тактического мышления и творческих способностей обучающихся, эффективного применения полученных на учебно-тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

В процессе развития ТП решаются следующие задачи учебно-тренировочного процесса:

- Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации;

- Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации;

- Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности обучающегося;

- Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений;

- Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;

- Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений.

4) Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

В процессе овладения тактическими, теоретическими, психологическими навыками решаются следующие задачи учебно-тренировочного процесса:

- Совершенствование способности распределения сил на игровом поле посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации;

- Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику преодоления соперников посредством моделирования соревновательной ситуации;

- Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности;

- Разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью занимающегося;

- Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях;

- Реализация тактической схемы преодоления соперников в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования;

- Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований;

- Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях;

- Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний;

- Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства.

5) Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

6) Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится обучающимися учебно-тренировочных групп.

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

7) Спортивные соревнования в волейболе являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

Виды упражнений при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в приложении № 4.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план включает материал по теоретической подготовке по каждому этапу подготовки.

Таблица 13

Учебно-тематический план на учебный год

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки: до одного года обучения ≈ 120 минут/ свыше одного года обучения ≈ 180 минут			
	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	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования

	обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
1	2	3	4	5
Этап начальной подготовки	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе: до трех лет обучения ≈ 600 минут/ свыше трех лет обучения ≈ 960 минут			
	Роль и место физической культуры в формировании	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в

	личностных качеств			формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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.
	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.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол»

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

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

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

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

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

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

6. Условия реализации Программы

6.1.Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию 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 оборудованием, спортивным инвентарем и спортивной экипировкой, необходимыми для реализации Программы спортивной подготовки.

Таблица 14

Список оборудования, спортивного инвентаря, спортивной экипировки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.1	Барьер легкоатлетический	штук	10
1.2	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
1.3	Доска тактическая	штук	1
1.4	Корзина для мячей	штук	2
1.5	Маты гимнастические	штук	4
1.6	Мяч волейбольный	штук	30
1.7	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
1.8	Мяч теннисный	штук	14
1.9	Мяч футбольный	штук	1
1.10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
1.11	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
1.12	Секундомер	штук	1
1.13	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
1.14	Скакалка гимнастическая	штук	14
1.15	Скамейка гимнастическая	штук	4
1.16	Стойки	комплект	1
1.17	Табло перекидное	штук	1
1.18	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

Таблица 15

Список спортивной экипировки и спортивного инвентаря передаваемого в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2

1	2	3	4	5	6	7	8
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для реализации программы Организация должна быть укомплектована педагогическими, руководящими, медицинскими и иными работниками и обеспечивать непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом

специфики вида спорта «волейбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для качественной организации образовательной деятельности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» рекомендуется:

1) руководствоваться законодательными и нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденный приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 987;
- Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденная приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. № 1218;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ 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» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

2) использовать литературные источники и методические пособия:

- Безбородов А. А., Практические занятия по волейболу. Учебное пособие для СПО. - М.: Физкультура и спорт, 2022. - 92 с.

- Беляев А.В., Булыкина Л.В., Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.

- Булыкина Л. В., Губа В. П., Волейбол. Учебник для СУЗОВ. Советский спорт, 2020 г. – 412с.

- Ванек М., Гошек В. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов // Психология и современный спорт, 2020. - №3. – 114с.

- Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений - М.: Академия, 2004. - 520 с.

- Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.

- Железняк Ю.Д., 120 уроков по волейболу – М. : Физкультура и спорт, 1970. - 189 с.

- Журин А.В., Волейбол. Техника игры. Учебное пособие для СПО. – М.: Физкультура и спорт, 2021. - 56 с.

- Журин А.В., Волейбол. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол. Учебное пособие для вузов – М.: Физкультура и спорт, 2022. - 60 с.

- Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа», 1974. - 288 с.

- Иорданская Ф.А., Функциональная подготовленность волейболистов. Диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов. - Спорт, 2017. – 176с.

- Мараховская О. В., Сагиев Т. А., Славнова М. Ю., Основы организации и проведения занятий по волейболу. - Советский спорт, 2021 г. – 92с.

- Медведев В.В. Психологическая подготовка волейболистов. - М.: Специальная литература, 1987. - 453 с.

- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2000. - 112 с.

- Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.

- Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.

3) использовать интернет ресурсы:

- Министерство спорта РФ – http://www.minsport.gov.ru
- ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» – https://fcpsr.ru
- Министерство спорта Иркутской области – https://irkobl.ru
- Российское антидопинговое агентство - http://www.rusada.ru
- ОГКУ «Ресурсно-методический центр г.Иркутск» - http://rmc-sport.ru
- Олимпийский комитет России - http://www.roc.ru/
- Всероссийская Федерация волейбола - https://volley.ru/

- Отдел по физической культуре и спорту администрации города Черемхово - https://спорт-черемхово.рф/

- Федерация волейбола Иркутской области - https://volley-irk.ru/