

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол от 22 августа 2017 г.
№ 4

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 30.08.2017
№ 109/2

ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
ВОЛЕЙБОЛ

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта волейбол
(приказ Министерства спорта РФ № 680 от 30 августа 2013)
(в редакции приказа Министерства спорта РФ № 741 от 15 июля 2015)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Киров, 2017

1. Пояснительная записка.
2. Нормативная часть.
 - 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку.
 - 2.2. Спортивный отбор.
 - 2.3. Требования к результатам реализации программы.
 - 2.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.
 - 2.5. Соотношение объемов тренировочного процесса.
 - 2.6. Программный материал теоретических знаний.
 - 2.7. Психологическая подготовка.
 - 2.8. Восстановительные средства.
 - 2.9. Система контроля и зачетные требования.
3. Методическая часть
 - 3.1. Формы тренировочного процесса.
 - 3.2. Требования к организации соревновательной деятельности.
 - 3.3. Порядок организации тренировочных сборов.
4. Перечень информационного обеспечения.

1. Волейбол — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*добить до пола*), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки — 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) — 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства — без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства — без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку — от 9 лет и старше.

2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах спортивной подготовки

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица 9 лет и старше, выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки.

В тренировочные группы могут быть зачислены лица 12 лет и старше, выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица 17 лет и старше, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица 18 лет и старше, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат.

Характеристики формирования групп спортивной подготовки

Этапы подготовки	Период	Продолжительность	Возраст (лет)	Минимальная наполняемость группы
НП	До года	3	9	14
	Свыше года			
ТЭ	Начальной специализации	2	12	12
	Углубленной специализации	3		
ССМ	Весь период	Без ограничений	17	6
ВСМ	Весь период	Без ограничений	18	6

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза.

2.2 Система спортивного отбора.

Для обеспечения наполняемости групп спортивной подготовки в соответствии с целями и задачами Программы используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- 1) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- 2) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- 3) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Требования к результатам реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической, и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивно мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

2.5 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки и режим тренировочной работы.

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов-легкоатлетов представлены ниже.

Планируемые показатели тренировочной деятельности.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	16	18	24

Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	6-7	7-10	10-11
Общее количество часов в год	312	416	624	832	936	1248
Общее количество тренировок в год	156-208	156-208	234-286	310-364	460-520	520-572

Предел продолжительности тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Этап	Количество	Этап	Количество	Этап	Количество
НП	2	Т(СС)	3	ССМ	4

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий **не может составлять более 8 часов.**

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28	18-20	8-12	6-8	8-10
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-14	12-14	14-17	12-14
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23	23-24	24-25	20-25	18-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12-15	15-20	22-25	25-30	26-30	26-34
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14	8-10	8-10	8-10	8-10

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12	10-12	10-14	13-15	14-16	14-16
--	------	-------	-------	-------	-------	-------

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5	5-7	5-7
Отборочные	-	-	1-3	1-3	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60	60-70	70-75

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (приложение к программе спортивной подготовки) следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта легкая атлетика;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта легкая атлетика;

- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

/на 52 недели /

ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ / час / ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА

Разделы подготовки	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы				совершенство вание спортивного мастерства 18час
	1-й год 6час	свыше года 2-3 год 8час	до 2- лет		свыше 2-х лет		
			1 год 12час	2 год 12час	3 год 16час	4-5 год 16час	
1. Общая физическая подготовка	86	90	88	88	96	96	110
2. Специальная физическая подготовка	45	66	81	81	108	108	124
3. Техническая подготовка	72	96	119	119	130	130	150
4. Интегральная подготовка	26	40	68	68	103	103	118
5. Тактическая подготовка	37	56	68	68	103	103	118
6. Теоретическая подготовка	8	14	16	16	18	18	20
7. Контрольно- переводные испытания	14	14	20	20	22	22	22
8. Участие в соревнованиях	24	40	102	102	132	132	150
9. Инструкторская и судейская практика	-	-	10	10	16	16	20
10.Восстановительные мероприятия	-	-	52	52	104	104	104
Общее количество часов	312	416	624	624	832	832	936

Программный материал для теоретических занятий

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются необходимостью приобретения спортсменами минимума знаний для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Основные тематические разделы программного материала по теоретической подготовке в волейболе приводятся по этапам многолетней подготовки:

- этап начальной подготовки:

1. Физическая культура и спорт в России и области.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
5. Правила игры в волейбол.
6. Места занятий и инвентарь. Безопасность и профилактика травматизма.

- тренировочный этап:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие волейбола в России и области.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
5. Нагрузка и отдых.
6. Правила соревнований, их организация и проведение.
7. Основы техники и тактики игры в волейбол.
8. Основы методики обучения волейболу.
9. Планирование и контроль.
10. Оборудование и инвентарь.
11. Установка на игру. Разбор игровых индивидуальных и командных действий.

- этап совершенствование спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства:

1. Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена.
2. Гигиена тренировочного процесса.
3. Техника и тактика игры в волейбол. Методика обучения.
4. Судейство в волейболе.
5. Установка на игру перед соревнованиями. Разбор взаимодействия игроков. Анализ видеоматериалов игры в волейбол.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

- 1. Общая психологическая подготовка** осуществляется в единстве с физической,

технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки.

Задачи психологической подготовки:

- 1.воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2.развитие процессов восприятия;
- 3.развитие внимания: объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4.развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5.развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6.развитие волевых качеств.

1.Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированных волейболистов в плане физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи связано с воспитательной работой.

2.Развитие процессов восприятия. Специфика волейбола требует совершенствование умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений.

Точность глазомера и периферического зрения находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводят к его ухудшению.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем периферического зрения; упражнения в передачах-смотреть на одного партнера а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование-варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, нападающих ударах. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель с различного расстояния; нападающие удары в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

3. Развитие внимания. Надо научить волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов; развитие интенсивности и устойчивости внимания в определенной степени связано с развитием волевых качеств.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У волейболистов необходимо развивать наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей. Существует два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные – это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные – особенностями личности спортсмена. Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

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

Выдержка и самообладание выражается в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действий своей команды. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

1. осознание игроками задач на предстоящую игру;
2. изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
3. изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

4. осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
5. преодоление отрицательных возможностей, вызванных предстоящей игрой;
6. формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Различают 4 вида эмоциональных предстартовых состояний:

- состояние боевой готовности;
- предсоревновательная лихорадка;
- предсоревновательная апатия;
- состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды во многом зависит от умелого управления командой. Разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности учащихся используется широкий круг средств и мероприятий: педагогических, психологических, медико-гигиенических с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для

занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработка специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психологические средства восстановления включают:

- упражнения для мышечного расслабления;

- сон и отдых;

- психотерапия.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание;

- физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, сеансы аэроионотерапия);

- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Система контроля и зачетные требования

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки, представлены ниже.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м не более 6,0 сек	Бег 30 м не более 6,6 сек
Координация	Челночный бег 5х6 м не более 12,0 сек	Челночный бег 5х6 м не более 12,5 сек
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя не менее 8 м	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя не менее 6 м
	Прыжок в длину с места не менее 140 см	Прыжок в длину с места не менее 130 см
	Прыжок вверх с места со взмахом руками не менее 36 см	Прыжок вверх с места со взмахом руками не менее 30 см

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м не более 5,5 сек	Бег 30 м не более 6,0 сек
Координация	Челночный бег 5х6 м не более 11,5 сек	Челночный бег 5х6 м не более 12,0 сек
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя не менее 10 м	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя не менее 8 м
	Прыжок в длину с места не менее 180 см	Прыжок в длину с места не менее 160 см
	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 40 см	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 35 см
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м не более 5,0 сек	Бег 30 м не более 5,5 сек
Координация	Челночный бег 5х6 м не более 11,0 сек	Челночный бег 5х6 м не более 11,5 сек
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя не менее 16 м	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя не менее 12 м
	Прыжок в длину с места не менее 200 см	Прыжок в длину с места не менее 180 см
	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 45 см	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 38 см
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м не более 4,9 сек	Бег 30 м не более 5,3 сек
Координация	Челночный бег 5х6 м не более 10,8 сек	Челночный бег 5х6 м не более 11,0 сек
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя не менее 18 м	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя не менее 14 м
	Прыжок в длину с места не менее 240 см	Прыжок в длину с места не менее 210 см
	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 50 см	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 40 см
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Формы организации тренировочного процесса.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

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

Особенности организации тренировочного процесса.

Для проведения занятий в группах на всех этапах спортивной подготовки в пределах количества часов программы спортивной подготовки, установленных режимом тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного тренера (тренера-преподавателя), по всем видам спорта, может привлекаться дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель), при условии одновременной работы со спортсменами и обоснованием совместной работы тренеров в программе спортивной подготовки.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) организации, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренижерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (тренижерского, методического совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренижерического года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренижерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

Организация тренижерического процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

Требования к организации соревновательной деятельности.

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

- соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования;
- уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по виду спорта дзюдо;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- динамические наблюдения (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к спортивной подготовке и участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение антидопинговых правил.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте

общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Порядок организации тренировочных сборов.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации тренировочных сборов.

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, при проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров, тренеров-преподавателей, с установлением доплаты к ставке заработной платы до 30% от должностного оклада);
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;
- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь

период сборов;

- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

При разработке Федерального стандарта использованы следующие нормативные документы:

Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями, внесенными на основании Федерального закона от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ)

Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.1995 г. № 233 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей».

ГОСТ Р 52024-2003 от 18.03.2003 г. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» (Постановление Госстандарта России № 80-ст).

ГОСТ Р 52025-2003 от 18.03.2003 г. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей» (Постановление Госстандарта России № 81-ст).

ГОСТ Р 1.5-2004 «Стандартизация в Российской Федерации. Стандарты национальные Российской Федерации. Правила построения, изложения, оформления и обозначения» (Приказ Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 30.12.2004 г. № 155-ст).

Приказ Госкомспорта РФ от 28 июня 2001 г. N 390 "Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)".

Приказ Минспорттуризма России от 04.05.2009 г. № 157 «Об утверждении содержания этапов спортивной подготовки».

Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

Всероссийский реестр видов спорта.

Программа развития волейбола в Российской Федерации.

Единая всероссийская спортивная классификация.

Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст] / Сост. – Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства [Текст] / Сост. – Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. – М.: Советский спорт, 2004. – 96 с. (Допущено Государственным Комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту).

Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР) [Текст]. – М.: Советский спорт, 1987.

СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.

СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам.

СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

СП 31-112-2004. Физкультурно-спортивные залы: Части 1 и 2. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2005. – 138 с (ч. 1); 85 с (ч.2).

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. – М., 2012.

Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995.

Табель оснащения спортивных сооружений спортивным оборудованием и инвентарем. ВИСТИ. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2006. – 208 с.

Литература

1. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР. – М, 1982
2. Волейбол. Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М. 2000
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М, 1978
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М, 1988
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М, 1991
6. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. – Иркутск, 1999
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999
8. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М, 1998
9. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Суслова Ф.П, Сыча В.Л., Шустина Б.Н. – М, 1995