

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Училище олимпийского резерва № 1»**

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
СПб ГБПОУ «УОР №1»

Протокол от «30» августа 2023 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор СПб ГБПОУ «УОР №1»

\_\_\_\_\_  
В.А. Кузнецов

Приказ № 273 от «30» августа 2023 года

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта «пляжный волейбол»  
(спортивная дисциплина – пляжный волейбол)**

**Программа разработана на основании:**

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»,  
утвержденного приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 № 987;  
примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Минспорта России  
от 14.12.2022 № 1218

**Срок реализации программы на этапах:**

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3 - 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается

Этап высшего спортивного мастерства – не устанавливается

Автор-разработчик:

Лебедев И.И., инструктор-методист

**Санкт-Петербург  
2023 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	<b>Общие положения</b>	3
1.1.	Введение	3
1.2.	Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	4
2.	<b>Характеристика Программы</b>	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2.	Объем Программы	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	14
2.5.	Календарный план воспитательной работы	16
2.6.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	32
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	33
3.	<b>Система контроля</b>	40
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	40
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	43
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	44
4.	<b>Рабочая программа по виду спорта</b>	46
5.	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	63
6.	<b>Условия реализации Программы</b>	65
6.1.	Кадровые условия реализации Программы	65
6.2.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	65
6.3.	Сетевая форма реализации Программы	68
6.4.	Иные условия реализации Программы	69
7.	<b>Информационно-методические условия реализации Программы</b>	69

## 1. Общие положения

### 1.1. Введение

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «волейбол» в Санкт-Петербургском государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Училище олимпийского резерва № 1» (далее – Училище) и разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – ФССП);

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

- приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»;

- приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1218 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Целью Программы являются достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке обучающихся – волейболистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее - УТЭ), этапе совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ), а также этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ).

## **1.2. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности**

Волейбол - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной 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 трех 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.

Спортивная дисциплина «пляжный волейбол» - популярный вид спорта, игра на разделённой высокой сеткой песчаной площадке, в которой две команды, находящиеся по разные стороны сетки, перебрасывают через неё мяч, как правило,

руками, с целью приземлить его на чужой половине и не допустить падения мяча на своей половине поля.

Пляжный волейбол развился как самостоятельный вид спорта из классического волейбола, наибольшее распространение и официальный статус получил вариант игры «два на два». Пляжный волейбол, помимо традиционных для волейболистов прыгучести, хорошей реакции, силы, чувства мяча, требует большей выносливости, поскольку в игре на песке спортсменам приходится чаще совершать прыжки и рывки, матчи могут проходить в условиях высокой температуры, при ярком солнце или при дожде и сильном ветре, к тому же обычной практикой является проведение одной командой нескольких игр в день. Важным качеством для игроков является универсализм, так как они не разделены по амплуа и размещаются на площадке свободно, а специализация обычно применима только в отношении блокирования и защиты - во многих командах можно выделить высокого блокирующего и менее высокого, но более подвижного защитника.

В пляжный волейбол играют на площадке 16×8 м (правило введено в 2002 году), которая покрыта песком глубиной не менее 40 см и разделена на две равные части сеткой (высота сетки, как и в классическом волейболе - 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин). С обеих сторон пространство над сеткой ограничено специальными антеннами.

Мяч в пляжном волейболе чуть больше классического (66—68 см в окружности), давление в нём меньше (0,175-0,225 кг/см<sup>2</sup>), материал также отличается. Он должен иметь цветную яркую окраску.

Команда состоит из двух игроков, замены по ходу матча правилами не предусмотрены (при тяжёлой травме, дисквалификации, отказе игрока от продолжения матча команде засчитывается поражение). Тренер может наблюдать за матчем только с трибуны. Форма игроков состоит из шорт или купального костюма, в пляжный волейбол играют босиком, если иное не разрешено судьями, допускаются носки, в том числе специализированные (в холодное время для тепла, в очень жаркое время от ожогов).

Для победы в матче необходимо выиграть две партии. Партии играют до 21 очка, третья, решающая, партия продолжается до 15 очков, для победы в каждой из партий необходима разница в счёте не менее двух очков.

В каждой партии каждая команда имеет право на один 30-секундный тайм-аут, в первой и второй партиях также назначаются технические тайм-ауты, когда команды набирают суммарно 21 очко. В случае травмы или ухудшения самочувствия игрока судья останавливает игру и разрешает медицинскому персоналу оказать помощь. Продолжительность «медицинского» тайм-аута составляет не более 5 минут и представляется одному игроку один раз за матч. В пляжном волейболе чаще, чем в классическом, происходит смена сторон, чтобы команды находились в равной зависимости от внешних факторов (солнца и ветра). Команды меняются сторонами после розыгрыша каждых семи очков в первых двух партиях, и каждых пяти очков - в

третьей. В любительском пляжном волейболе, как правило, играют короткие партии до 15 очков (решающая до 11) при смене сторон после 5 очков.

Игроки одной команды могут коснуться мяча не более трёх раз, после чего обязаны вернуть его на сторону противника. Блок входит в число трёх касаний. Игрок также не может ударить по мячу два раза подряд (исключение: после блока и при первом касании). В настоящий момент идет процесс обсуждения и тестирования исключения блока из числа трёх касаний, как в классическом волейболе.

Скидку в пляжном волейболе можно увидеть достаточно редко - при её выполнении допускается лишь короткое, точечное касание мяча. Особые требования предъявляются к передаче сверху - судьи не допускают даже малейшего вращения мяча при такой передаче. Часто пас выполняется с небольшой задержкой (прихватом) мяча пальцами, что позволяет нивелировать возможные помехи от ветра.

### Номер во всероссийском реестре видов спорта

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта							Наименование спортивной дисциплины	Номер - код спортивной дисциплины						
	012	000	2	6	1	1	Я		012	001	2	6	1	1	Я
Волейбол	012	000	2	6	1	1	Я	волейбол	012	001	2	6	1	1	Я
								пляжный волейбол	012	002	2	6	1	1	Я
								волейбол на снегу	012	003	4	8	1	1	Л

## 2. Характеристика Программы

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки

Программа предназначена для обучающихся следующих этапов спортивной подготовки: учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства, таблица №1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
<b>Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8-10
Этап совершенствования	Не устанавливается	14	2-8

спортивного мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	15	2-7

Учебно-тренировочный процесс планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения учебно-учебно-тренировочных занятий

по группам, годам обучения, утвержденный приказом директора Учреждения.

Для обеспечения непрерывного учебно-учебно-тренировочного процесса, при необходимости, учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-учебно-тренировочных групп при соблюдении условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения (объекта спорта);
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;
- не превышен максимальный объём тренировки в часах для каждой группы.
- соблюдение обеспечения требований по техники безопасности.

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

Максимальная наполняемость учебно-учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на учебно-учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП, но не ниже значения, установленного в ФССП.

В смешанных группах занятия с обучающимися могут проводиться в одно время с учетом норм, предусмотренных для соответствующего этапа подготовки. Возможно ведение одного журнала на разные этапы подготовки при условии, что журнал позволяет отразить тренировочный план и время занятий (нагрузку) каждого этапа подготовки.

На учебно-учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до пяти лет допускается зачисление лиц, прошедших обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в других организациях и (или) по другим видам спорта и имеющих спортивные разряды: "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский

спортивный разряд"; спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд" и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица, имеющие не ниже первого спортивного разряда, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

Зачисление обучающихся в вышеуказанные группы, производится с учетом, как требований ФССП, так и требований, которые предъявляются Училищем к разрядам (званиям) и спортивным результатам спортсменов, а также по согласованию с Комитетом по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга.

На учебно-учебно-тренировочном этапе (3-5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства по волейболу, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства (не устанавливается) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

## **2.2. Объем Программы спортивной**

Объем учебно-учебно-тренировочного процесса в Учреждении рассчитан в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 01 сентября и рассчитан на 52 недели.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (графиком), утвержденным директором Училища.

Продолжительность учебно-учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя

из недельного объема тренировочной нагрузки, таблица № 2. При составлении расписания учебно-учебно-тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающегося и составляет не более:

- на учебно-учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;



- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями ФССП, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

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

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	12	18	24	24
Общее количество часов в год	624	936	1248	1248

### 2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «волейбол», спортивная дисциплина «пляжный волейбол».

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, проводится по программам углубленных медицинских обследований в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в учреждение.

Зачисление в группы на этапы спортивной подготовки проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки.

Основные виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- воспитательная работа;
- восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль обучающихся;
- судейская практика;
- тестирование и контрольно-переводные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

С учетом специфики вида спорта «волейбол» определяются следующие особенности подготовки:

- комплектование групп подготовки, а также планирование учебно-учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «волейбол» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, таблица № 3.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-учебно-тренировочных мероприятий.

Таблица № 3

№ п/п	Вид учебно-учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток без учета времени следования к месту проведения учебно-учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям		21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия		До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух		

		учебно- учебно- тренирово чных мероприят ий в год	
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	До 60 дней	

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей, обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся, таблица № 4

### Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
Контрольные	2	2	3	4
Отборочные	1	2	3	4
Основные	3	4	5	6

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающиеся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающим на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники основных (главных) соревнований.

Для обучающихся учебно-учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) отборочными соревнованиями являются «Первенство Санкт-Петербурга до 15 лет» и «Первенство Санкт-Петербурга до 17 лет», для этапа

совершенствования спортивного мастерства – «Первенство Санкт-Петербурга до 19 лет.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Для обучающихся учебно-учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) основные соревнования – Первенство России до 15 лет, Первенство России до 17 лет, Первенство России до 19 лет», для этапа совершенствования спортивного мастерства – «Первенство России до 19 лет», «Первенство России до 23 лет», «этапы Кубка России и чемпионата России», для этапа высшего спортивного мастерства – «этапы и финал чемпионата России».

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «волейбол»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется 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.

### **Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Приближение деятельности спортсменов к требованиям соревнований в условиях тренировки достигается многоярусностью построения занятий с перерывами между отдельными их частями для восстановления, а также на основе варьирования интенсивностью упражнений и продолжительностью отрезков с непрерывной двигательной активностью. Соблюдение данных положений наиболее важно в игровой практике и индивидуальных занятий. Повышение интенсивности достигается сериями игр, которые по своей двигательной и психической насыщенности должны воспроизводить требования (в определенных случаях и превышать), предъявляемые к спортсмену в соревнованиях.

Высокая моторная плотность частей тренировок и серий игр необходимы для компенсации недостающего в тренировке уровня психической напряженности, присущей ответственным соревнованиям. Поэтому перерывы между частями занятий служат оптимизации состояний, а проведение нескольких тренировок в день вместо одной нацелено не на увеличение объемов нагрузок, а на повышение интенсивности воздействия на спортсмена за счет двигательной и психической составляющих тренировки. Характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг партнеров, четко организованное питание и восстановительных процедур. Это осуществляется только на учебно-учебно-тренировочных мероприятиях.

Для достижения всего вышеизложенного необходимо обеспечение круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-учебно-тренировочных мероприятий.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- **перспективное планирование** (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;
- **ежегодное планирование**, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- **ежеквартальное планирование**, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- **ежемесячное планирование** (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план (Приложение № 1) рассчитывается на 52 недели в год. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указывается в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» и перечнем учебно-учебно-тренировочных мероприятий.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в команду, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей, юниоров и взрослых обучающиеся;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему учебно-тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки обучающихся;
- правильное планирование учебно-учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств, обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем совместно с обучающимся и оформляется в документальном виде.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Самостоятельная подготовка по индивидуальному плану подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом учебно-тренировочным планом.

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается план учебно-учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-учебно-тренировочных занятий

для каждой учебно-тренировочной группы.

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

Таблица № 5

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	18-24	15-20	8-10	7-9
Специальная физическая подготовка (%)	13-15	14-16	21-23	19-21
Участие в спортивных соревнованиях (%)	5-14	5-15	5-15	5-17
Техническая подготовка (%)	23-27	23-28	23-28	20-28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	18-25	18-30	20-32	20-34
Инструкторская, судейская практика (%)	1-3	1-4	1-4	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-4	2-4	4-6	5-10
Интегральная подготовка (%)	10-14	10-15	10-15	10-17



## 2.5 Календарный план воспитательной работы

Основные задачи воспитательной работы Программы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами командных действий в пляжном волейболе;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание культуры поведения болельщика;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта	Февраль
		- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований	Март
		- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	Сентябрь
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-учебно-тренировочных занятий в качестве	Январь

		помощника тренера-преподавателя, инструктора	
		- составление конспекта учебно-учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей	Февраль
		- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - участие в семинаре судей	Июнь, октябрь
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных соревнований: Легкоатлетический марафон «Кросс нации», Всероссийские соревнования по баскетболу 3x3 «Оранжевый мяч», «Лыжня России», Спартакиада допризывной молодежи	Февраль-сентябрь
		- акция-флешмоб «Здоровым быть модно!»	Февраль
		-проведение «Дней открытых дверей» в Учреждении	Сентябрь (первая среда, суббота месяца)
		- проведение волейбольного турнира	Январь – апрель (каждая пятница)
		-мероприятие посвященное Дню физкультурника	Вторая суббота августа
		-проведение турнира по настольному теннису	Октябрь (последняя пятница)
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика	Март

		переутомления и травм. Лекция о правильном спортивном питании	
		- поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета; - лекция спортивного врача	апрель
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающиеся на соревнованиях)	День памяти, посвященный снятию Блокады Ленинграда	27 января
		Классные часы на тему «Кто такой террорист?», «Психологический портрет террориста и его жертвы», «Проблемы межнациональных отношений»	Февраль
		День защитника Отечества» (классные часы, беседы)	Февраль
		Акция «Помним героев», конкурс чтецов, посвященный Дню Победы. Предметная неделя литературы	Апрель
		Мероприятия антинаркотического месячника	Апрель
		Мероприятия, посвященные Дню города. Экскурсии	Май
		Акция «Зажги свечу». День памяти и скорби – день начала ВОВ	22 июня
		Мероприятие, посвященное Дню учителя	1-5 октября
		Беседа с обучающимися посвященная Дню народного единства	1-4 ноября
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	«Лыжня России»	Февраль
		Спартакиада допризывной молодежи	Февраль-апрель
		- участие в смотр-конкурсе государственных учреждений осуществляющих спортивную подготовку в Санкт-Петербурге;	Апрель-август

		- участие в «Конкурсе профессионального мастерства тренеров» осуществляющих спортивную подготовку в Санкт-Петербурге;	Апрель-август
		- награждение победителей конкурса «Лучший тренер года», «Лучший спортсмен года»;	Декабрь
		Награждения тренеров, обучающихся Благодарностями Комитета по физической культуре и спорту.	Август, декабрь
		Легкоатлетический марафон «Кросс нации»	Сентябрь
		Всероссийские соревнования по баскетболу 3x3 «Оранжевый мяч»	Сентябрь
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - проведение беседы с обучающимися о формировании умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов, развитие навыков – сочетание требовательности с уважением личности обучающегося;	Апрель
- проведение беседы с обучающимися о правомерном поведении болельщиков, расширение общего кругозора обучающихся. Оформление карт болельщика;		Апрель	
- проведение беседы обучающимися с целью мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;		Ноябрь	

## 2.6. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

### Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об

ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, 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:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающемуся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во в не соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во в не соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающегося 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, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Использование запрещенных средств и методов запрещено. Любое нарушение Антидопинговых правил предусматривает соответствующее наказание. Обучающиеся и (или) другие лица несут ответственность за нарушение антидопинговых правил. Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также недопущение использования запрещенных методов. Допинг-контроль может быть осуществлен во время любого официального спортивного соревнования, а также во вне соревновательный период.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения запрещенных субстанций и методов.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди обучающиеся, тренеров-преподавателей, родителей, персонала обучающегося и преследует следующие цели:

- формирование знаний, навыков и умений ориентации на сайте РУСАДА, касающиеся поиска информации о Запрещенном списке, лекарственных средствах и запрещенных методах, а также информации о пулах тестирования, запросах на ТИ, дисквалификации, Всемирном Антидопинговом Кодексе, Международных стандартах;

- формирование политики нетерпимости допинга в спорте;

- увеличение числа молодых обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, – спортивные правила, по которым проводят соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Основной и универсальный документ Всемирной антидопинговой программы - Всемирный Антидопинговый Кодекс ВАДА (относится к компонентам 1-го уровня) впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него

вносились изменения в 2009, 2015, 2018 годах. Новая редакция Всемирного Антидопингового Кодекса вступила в силу с 1 января 2021 года.

Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. Для достижения эффективного взаимодействия в тех вопросах, по которым требуется единообразие, Кодекс содержит достаточно конкретные положения, в то же время он достаточно универсален в тех случаях, когда требуется гибкий подход к вопросам применения на практике принципов борьбы с допингом. Кодекс был разработан с учетом принципов пропорциональности и прав человека.

Цели Всемирного антидопингового кодекса и Всемирной антидопинговой программы состоят в следующем:

- защищать фундаментальное право обучающихся участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех обучающихся;

- обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ, как на международном, так и на национальном уровнях, чтобы предотвращать случаи применения допинга, в том числе:

- повышать осведомленность, информирование, коммуникацию, привитие ценностей, развитие жизненных навыков и способность принимать решения для предотвращения преднамеренных и непреднамеренных нарушений антидопинговых правил.

- исключение потенциальных доперов путем обеспечения наличия и значимости строгих правил и санкций для всех заинтересованных сторон.

- выявлять – эффективная система Тестирования и расследований не только усиливает сдерживающий эффект, но также эффективно защищает чистых Обучающиеся и дух спорта, путем поимки нарушителей антидопинговых правил и помогая воспрепятствовать любому, кто проявляет допинговое поведение.

- выносить решения и наказания лиц, совершивших нарушение антидопинговых правил.

- верховенство закона – обеспечение того, чтобы все соответствующие заинтересованные стороны согласились соблюдать Кодекс и Международные стандарты, и чтобы все меры, принимаемые во исполнение их антидопинговых программ, соответствовали Кодексу, Международным стандартам, а также принципам соразмерности и прав человека.

### **Фундаментальное обоснование необходимости всемирного антидопингового кодекса**

Антидопинговые программы основаны на неотъемлемой ценности спорта. Эту неотъемлемую ценность спорта часто называют «духом спорта»: этическое

стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого обучающегося.

Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья обучающихся и предоставляют обучающимся возможность добиваться превосходства без использования Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Антидопинговые программы направлены на сохранение целостности спорта с точки зрения уважения к правилам, другим участникам, честной конкуренции, равных условий для игры и ценности чистого спорта для всего мира.

Дух спорта — это прославление человеческого духа, тела и разума. Это является сущностью олимпийского движения и отражается в ценностях, которые мы находим в самом спорте и благодаря ему, в том числе:

- здоровье
- этика, справедливость и честность
- права Обучающиеся в соответствии с Кодексом
- высочайший уровень выступления
- характер и образование
- удовольствие и радость
- коллективизм
- преданность и верность обязательствам
- уважение к правилам и законам
- уважение к себе и к другим участникам соревнований
- мужество
- общность и солидарность

Дух спорта выражается в стремлении к честной игре.

Допинг в корне противоречит духу спорта.

Ко второму уровню относятся международные стандарты и Технические документы. Таких стандартов восемь:

**1. Запрещенный список** представляет собой перечень запрещенных в спорте субстанций и методов. Список обновляется не реже одного раза в год. Субстанция или метод могут попасть в Запрещенный список, если отвечают двум из трех критериев:

- Субстанция или метод способны принести спортсмену преимущество над соперниками.

- Субстанция или метод опасны для здоровья обучающегося.

- Субстанция или метод противоречат духу спорта.

Также субстанция или метод должны быть внесены в Запрещенный список, если они способны маскировать использование других запрещенных субстанций и запрещенных методов.

Существуют следующие виды запрещенных субстанций и методов:

- Субстанции, запрещенные в соревновательный период
- Субстанции, запрещенные все время
- Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта



## **2. Международный Стандарт по терапевтическому использованию.**

Спортсмен имеет право использовать запрещенные субстанции или методы в терапевтических целях при условии получения разрешения от антидопинговой организации. Цель Международного стандарта по терапевтическому использованию является установление:

- условий, при наличии которых выдается Разрешение на терапевтическое использование (или ТИ), обосновывающее наличие Запрещенной субстанции в Пробе Обучающегося либо Использование Спортсменом или Попытку использования, Обладание и (или) Назначение или Попытку назначения Запрещенной субстанции или Запрещенного метода в терапевтических целях;

- обязанности Антидопинговой организации по вынесению решений по ТИ и информированию о нем;

- процесса подачи Спортсменом запроса на ТИ;

- процесса получения Спортсменом признания ТИ, выданного одной Антидопинговой организацией, другой Антидопинговой организации;

- процесса пересмотра решений по ТИ со стороны ВАДА и положений строгой конфиденциальности процесса рассмотрения запроса на ТИ.

Критериями выдачи разрешения являются:

- Возможность значительного ухудшения состояния здоровья, если в процессе лечения какого-либо острого или хронического заболевания он не сможет использовать запрещенную субстанцию или запрещенный метод.

- Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет к дополнительному улучшению спортивных результатов, кроме ожидаемого улучшения, связанного с возвращением к нормальному состоянию здоровья под воздействием терапевтического эффекта от применения данной субстанции или метода.

- Отсутствие разумной терапевтической альтернативы использованию запрещенной субстанции или запрещенного метода.

- Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не может быть следствием, полностью или частично, предыдущего не терапевтического использования субстанций из Запрещенного списка.

**3. Стандарт Тестирование и расследования.** Целью Международного стандарта тестирования является эффективное планирование тестирования и сохранение целостности и идентичности проб, начиная с момента уведомления обучающегося и отправки пробы в лабораторию до вскрытия пробы Б и расследованию нарушения антидопинговых правил.

**4. Стандарт для лабораторий.** Международный стандарт для лабораторий обеспечивает получение достоверных результатов при анализе допинг-проб. Также он позволяет создать для всех аккредитованных лабораторий единую гармонизированную схему предоставления результатов и отчетов. Кроме того, в Стандарте перечислены критерии, которым должны соответствовать аккредитованные ВАДА лаборатории.

**5. Стандарт по защите частной жизни и личной информации.** Основная цель данного стандарта – обеспечение защиты частной информации, которая используется в процессе осуществления любых мероприятий, направленных на противодействие допингу в спорте.

**6. Стандарт «Обработка результатов».** Целью Международного стандарта по обработке результатов является определение основных обязанностей Антидопинговых организаций в отношении Обработки результатов. Помимо описания некоторых общих принципов Обработки результатов, в настоящем Международном стандарте также изложены основные обязательства, применимые к различным этапам Обработки результатов, начиная с первоначального рассмотрения возможного нарушения антидопинговых правил, уведомления о нарушении, Временного отстранения, подтверждения нарушения антидопинговых правил, определения Последствий нарушения антидопинговых правил и проведения Процесса слушаний до уведомления о решении и апелляции решения.

**7. Стандарт по соответствию Кодексу подписавшихся сторон.** Международный Стандарт по соответствию Кодексу Подписавшихся сторон устанавливает:

- роли, ответственность и процедуры различных органов, участвующих в функции ВАДА по мониторингу соответствия;

- поддержка и помощь, которую ВАДА предложит Подписавшимся сторонам в их усилиях по соответствию Кодексу и Международным стандартам;

- средства, с помощью которых ВАДА будет осуществлять мониторинг соблюдения Подписавшимися сторонами их обязательств согласно Кодексу и Международным стандартам;

- возможности и поддержку, которые ВАДА предложит Подписавшимся сторонам по исправлению Несоответствий до того, как будет предпринято какое-либо официальное действие;

- процесс, которому необходимо следовать при определении несоответствия и последствий такого несоответствия, если Подписавшаяся сторона не исправляет Несоответствия. Этот процесс является копией, в той степени, в которой это уместно и практично, процесса, которому следуют при определении несоответствия Кодексу и последствий такого несоответствия для обучающихся и других лиц;

- диапазон потенциальных последствий, которые могут быть применены в результате несоответствия, и принципы, которые будут применены для определения последствий, которые будут применены в конкретном случае, в зависимости от фактов и обстоятельств этого дела;

- процедуры, которым будет следовать ВАДА, чтобы обеспечить, что Подписавшаяся сторона, которую определили, как несоответствующую, была восстановлена в кратчайшие возможные сроки после того, как она исправит это несоответствие

Конечной целью является обеспечить применение и принуждение к исполнению строгих, соответствующих Кодексу антидопинговых правил

и программ, которые применяются и принуждаются к исполнению последовательно и эффективно во всех видах спорта и во всех странах для того, чтобы чистые Обучающиеся были уверены в том, что соревнования происходят честно, с одинаковыми условиями у всех участников, и может поддерживаться уверенность общества в целостности спорта

**8. Стандарт по образованию.** Общая основополагающая цель Международного стандарта по образованию заключается в сохранении духа спорта, как определено в Кодексе, а также в содействии созданию чистой спортивной среды. Общеизвестным является тот факт, что абсолютное большинство Обучающиеся хотят участвовать в соревнованиях без применения допинга, не намерены использовать Запрещенные Субстанции или Методы, а также имеют право соревноваться на равных условиях. Образование, как одна из стратегий Предотвращения, указанная в Кодексе, направлено на то, чтобы пропагандировать модель поведения, которая соответствует ценностям чистого спорта, а также помочь обучающимся и другим Лицам не допускать применение допинга. Ключевой основополагающий принцип Международного стандарта по образованию заключается в том, что знакомство обучающегося с мерами по противодействию допингу должно проходить в процессе образования, а не Допинг-контроля.

Мероприятия допинг-контроля наряду с образовательными программами служат основной составляющей любой антидопинговой программы. Допинг-контроль — это сложный многоступенчатый процесс, который включает: планирование тестирования, предоставление информации о местонахождении, сбор и транспортировку проб, лабораторные исследования, запросы на терапевтическое использование, обработку результатов, проведение слушаний и рассмотрение апелляций.

Спортсмен может быть протестирован в любом месте, как вовремя, так и вне соревнований, с 6 до 23 часов. При этом количество тестирований в год никак не ограничивается и зависит от плана антидопинговых организаций. Сбор проб осуществляется специально обученным персоналом, инспектором допинг-контроля и инспектором по сбору крови.

В проведении мероприятий допинг-контроля участвуют несколько специфических структур и организаций. Планирование сбора проб, непосредственно их сбор и транспортировку, а также обработку результатов проводит антидопинговая организация, выступившая инициатором сбора проб. Исследование проб проводится в аккредитованной ВАДА независимой антидопинговой лаборатории, выбор которой зависит от антидопинговой организации. Решение о выдаче разрешения на терапевтическое использование принимает независимый Комитет по терапевтическому использованию, а решение о санкциях к спортсмену – независимый Дисциплинарный антидопинговый комитет. Рассмотрение апелляций обучающиеся международного уровня проводит Спортивный арбитражный суд в Лозанне, спортсмены национального уровня могут подавать апелляцию в один из арбитражных спортивных судов в Российской Федерации.

Каждый из разделов допинг-контроля основан на Кодексе, международных стандартах ВАДА, национальных антидопинговых правилах и национальном законодательстве.

Система планирования тестирований основывается на оценке риска применения запрещенных веществ в разных видах спорта. Антидопинговые организации анализируют, насколько может быть эффективен допинг в различных видах спорта в соревновательный и в не соревновательный периоды, и на основании этого планируют сбор проб.

При планировании тестирований в расчет берется целый ряд показателей, например, сезонный график тренировок и соревнований, требования к физической подготовке в различных видах спорта, возможные схемы приема различных препаратов, спортивные результаты обучающегося, его предшествующая допинговая история и другие.

В не соревновательный контроль в спорте необходим, поскольку многие запрещенные препараты эффективны лишь в процессе подготовки к соревнованиям и в период восстановления, а применение их во время соревнований не имеет смысла. В не соревновательный контроль обучающиеся координируются через специальную систему ADAMS. Она систематизирует информацию о местонахождении обучающиеся и делает ее доступной для антидопинговых организаций. ADAMS представляет собой базу данных, расположенную в Интернете с учетом соблюдения законодательства о защите информации. Обучающиеся, входящие в регистрируемый пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации, в соответствии с Международным стандартом тестирования, обязаны предоставлять информацию о своем местонахождении. Если спортсмен не предоставляет или некорректно предоставляет информацию в систему ADAMS, он получает предупреждение. Три предупреждения о не предоставлении и/или некорректном предоставлении информации и/или уклонении от сдачи пробы в течение 12 месяцев ведут к дисквалификации.

#### **Санкции за нарушение антидопинговых правил.**

Срок дисквалификации зависит от вида нарушения, класса запрещенного вещества, обнаруженного в пробе, а также того в первый ли раз совершено нарушение.

Национальная антидопинговая организация «РУСАДА» проводит отбор проб у обучающиеся и проводит расследование случаев нарушения антидопинговых правил.

Если нарушение антидопинговых правил произошло в соревновательный период, результаты, показанные спортсменом на соревновании, аннулируются, а обучающегося лишают медалей, призов.

Дисквалификация за нарушение антидопинговых правил устанавливается в следующих случаях:

- Наличие в пробе запрещенной субстанции - от 2\* до 4 лет

- Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода - 4 года
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы - 4 года\*
- Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении - 2 года
- Фальсификация или попытка фальсификации - 4 года
- Обладание запрещенной субстанции или методом - 4 года
- Распространение или попытка распространения - от 4 до пожизненного срока
- Назначение или попытка назначения - от 4 до пожизненного срока
- Соучастие - от 2 до пожизненного срока
- Запрещенное сотрудничество - 2 года
- Действие обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам- от 2 до пожизненного срока

#### **Смягчение санкций.**

Спортсмен имеет право предоставить обоснования для отмены или сокращения санкций. Если спортсмен может объяснить, как запрещенное вещество попало в его организм и доказать, что оно не предназначалось для улучшения спортивных результатов, срок дисквалификации может быть сокращен, отменен или заменен на другой вид санкций (например, выговор)

#### **Незначительная вина.**

Если спортсмен может доказать отсутствие своей вины в нарушении антидопинговых правил, срок дисквалификации также может быть сокращен.

Добровольное признание спортсменом в нарушении антидопинговых правил может стать основанием для сокращения срока дисквалификации. Сокращение срока санкций не предусматривается, если добровольное признание имело место после того, как спортсмен осознал, что ему грозит разоблачение.

#### **Неоднократные нарушения.**

При повторном нарушении антидопинговых правил срок дисквалификации устанавливается с учетом каждого конкретного случая, учитывая тяжесть обоих нарушений.

#### **Запрет на участие в период дисквалификации.**

Дисквалифицированный спортсмен не имеет права на период дисквалификации участвовать в соревнованиях ни в каком качестве. Такой спортсмен может принимать участие только в специальных антидопинговых образовательных или реабилитационных программах. Кроме того, спортсмен, находящийся в дисквалификации, должен проходить тестирование на предмет наличия в организме запрещенных веществ.

#### **Финансовые санкции.**

За нарушение антидопинговых правил помимо дисквалификации, к спортсмену могут быть применены также финансовые санкции. Их размер устанавливается соответствующей антидопинговой организацией.

#### **Обязанности обучающегося.**

1. Не использовать запрещенные в спорте вещества и методы.
2. Изучить антидопинговый кодекс.
3. Знать антидопинговые правила.
4. Знать об ответственности за нарушение антидопинговых правил.
5. Знать о существовании запрещенного списка, уметь пользоваться им и следить за его изменениями.
6. Знать процедуру прохождения тестирования и не препятствовать ее проведению.
7. Уметь оформлять запрос на терапевтическое использование.
8. Своевременно предоставлять информацию о своем местонахождении.
9. Осторожно относиться к приему пищевых добавок или гомеопатических средств, так как они могут содержать запрещенные субстанции. ВАДА выступает категорически против пищевых добавок в спорте.
10. Принимать лекарственные препараты можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом и проверки их на сайте РУСАДА.

**Права обучающегося при прохождении процедуры допинг - контроля:**

1. Право на представителя и, при необходимости, переводчика;
2. Право на сохранение конфиденциальности;
3. Право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (в период отсрочки спортсмен находится под контролем представителя антидопинговой организации);
4. Право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб;
5. Право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний по процедуре, которые считает нужным отразить;
6. Право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних обучающихся и обучающихся с ограниченными физическими возможностями.

**Обязанности обучающегося при прохождении процедуры допинг - контроля:**

1. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен обязан незамедлительно явиться на пункт допинг-контроля;
2. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен не имеет права посещать душ и туалет;
3. Оставаться в поле зрения сотрудника антидопинговой службы все время, начиная с момента извещения о необходимости сдачи пробы и до окончания процедуры сбора пробы;
4. Идентифицировать себя;
5. Выполнять все требования, связанные с процедурой отбора пробы.

**Персонал обучающегося обязан:**

1. Подробно изучить Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международный стандарт тестирования и расследования;

2. Предоставлять спортсмену информацию о всех аспектах допинг-контроля;

3. Знать антидопинговые правила и последствия, связанные с их нарушением;

4. Знать какие субстанции и методы запрещены в соревновательный и в не соревновательный периоды;

5. Владеть информацией по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением.

До 80 % продукции спортивного питания на российском рынке составляют подделки, которые могут содержать запрещенные в спорте вещества. Важно помнить, что приобретать биологически активные добавки можно только у проверенных поставщиков, имеющих необходимую документацию на продукцию.

Если доказана причастность персонала к нарушению спортсменом антидопинговых правил, по отношению к нему применяются более строгие санкции, чем к спортсмену.

#### **Санкции по отношению к персоналу обучающегося:**

1. Назначение или попытка назначения запрещенных веществ и методов, распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия в нарушении спортсменом антидопинговых правил влечет применение санкций в отношении персонала в виде дисквалификации от четырех лет до пожизненной.

2. Если нарушение антидопинговых правил было совершено несовершеннолетним спортсменом и доказана вина персонала, такое нарушение рассматривается как особо серьезное и в отношении персонала применяется пожизненная дисквалификация.

3. Персонал может нести уголовную ответственность в соответствии со статьей 234 Уголовного кодекса РФ «Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта».

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

#### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула

тестирования, управление Биологическим паспортом обучающегося, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

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

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал обучающегося** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие обучающихся, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни



международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении обучающихся, которые не являются обучающимися ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если обучающийся, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 2).

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач отделения пляжного волейбола в Училище является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по пляжному волейболу.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся учебно-учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в волейболе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно-учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). На учебно-учебно-тренировочных этапах необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника учебно-учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения инструкторской и судейской практики определяет личный тренер-преподаватель обучающегося совместно со спортивным отделом Училища, исходя из решения текущих задач подготовки.

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

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих обучение по Программе спортивной подготовки (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 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», этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Углубленные медицинские обследования проводятся 1 раз в 12 месяцев на учебно-учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 1 раз в 6 месяцев на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

График проведения УМО составляется инструкторами-методистами Училища, согласовывается с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за обучающимися в целях определения индивидуальной реакции на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогические наблюдения над обучающимися, проводятся:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером-преподавателем обучающихся.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп обучающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений обучающимися.

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обучающегося;

4 этап: составление «физиологической» кривой учебно-учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-учебно-тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

**Этапные (периодические) медицинские обследования** используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Обучающиеся обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

**Текущие медицинские обследования** проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-учебно-тренировочных нагрузок.

**Дополнительные осмотры** проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в учебно-учебно-тренировочном процессе.

**Психологический контроль** включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей

обучающихся, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность обучающихся изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность обучающихся предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

### ***Биохимический контроль***

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим

контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием обучающегося.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования обучающихся, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы обучающегося в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом учебно-учебно-тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета учреждения, врачебно-физкультурного диспансера.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у обучающихся проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у обучающихся включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции обучающегося, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления обучающегося при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации обучающегося, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации обучающегося составляется совместно врачами-специалистами и тренером обучающегося. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

*Факторы педагогического воздействия*, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-учебно-тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части учебно-учебно-тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона учебно-учебно-тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

### ***Медико-биологические средства восстановления***

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся. На учебно-учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Медико-биологические восстановительные средства включают:

Рациональное питание. Объем и направленность учебно-учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма обучающегося в пищевых веществах и энергии.

Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика

восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

### ***Фармакологические средства восстановления и витамины***

Фармакологическое регулирование тренированности обучающегося проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

### ***Психологические методы восстановления***

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-учебно-тренировочного занятия.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели контроля в учебно-учебно-тренировочных занятиях, Таблица № 7.

Таблица № 7

### **Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и восстановительных средств**

№	Проводимые	Этапы и годы подготовки
---	------------	-------------------------

п/п	мероприятия:	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Свыше двух лет		
1.	Углубленное медицинское обследование	2 раза в год		
Восстановительные средства:				
2.	Банные процедуры: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка	1 раз в неделю		
3.	Массаж– классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия	1 раз в неделю		
4.	Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции	по назначению врача		
5.	Закаливание организма	ежедневно		
6.	Гидропроцедуры: теплый, горячий, контрастный душ, различные виды ванн, плавание	ежедневно		
7.	Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности, сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины), соответствует характеру, величине и направленности учебно-учебно-тренировочных и	ежедневно		



	соревновательных нагрузок			
Медико-биологические мероприятия:				
8.	Фармакологические средства: препараты пластического действия, препараты энергетического действия, адаптогены, иммуномодуляторы, препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток, антиоксиданты, гепатопротекторы, анаболизирующие, аминокислоты, фитопрепараты, пробиотики, эубиотики, энзимы			По назначению и контролем врача
9.	Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы	по назначению врача		
10.	Кислородотерапия (кислородные коктейли)	по назначению врача		

### 3. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Положительными результатами спортивной подготовки признаются:

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

- формирование общей и специальной физической, индивидуальной технико-тактической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях уровня первенства округа и первенства города;
- стабильная общая и специальная психологическая подготовка; положительные тенденции в укреплении здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- стабильное совершенствование специальных физических качеств, индивидуальной технико-тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; долгосрочное поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- стабильная демонстрация высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Эффективность подготовки волейболистов повышается за счет использования средств и методов контроля. Контроль позволяет осуществлять управление процессом спортивной подготовки волейболистов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функционального состояния систем организма.

Педагогический контроль в подготовке волейболистов необходимо применять для установления взаимосвязи между учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях. Цель педагогического контроля, проводимого с волейболистами, определение эффективности применяемых воздействий (средств, методов, нагрузок) на организм обучающихся (состояние здоровья, физическое развитие). Если результат контроля выявит, что факторы воздействия стимулируют позитивные изменения в подготовленности обучающихся – учебно-тренировочный процесс проводится рационально. В случае недостаточности положительных тенденций тренеру-преподавателю необходимо корректировать систему педагогических воздействий.

К основным методам педагогического контроля при работе с волейболистами относятся: педагогическое наблюдение, опросы, беседы, прием нормативов, тестирование, результаты соревнований, хронометрирование занятий, определение динамики нагрузки по частоте сердечных сокращений. Педагогический контроль, проводимый в стадии базовой подготовки волейболистов, выявляет:

- готовность обучающихся к реализации задач подготовки; применяется педагогическое наблюдение и тестирование уровня физической подготовленности;
- динамику функциональных сдвигов в организме обучающихся; определяется с помощью физиологических и психологических тестов (частота сердечных сокращений, физическая работоспособность, измерение артериального давления).

Исходя из задач управления подготовкой волейболистов, различают несколько видов контроля:

- предварительный контроль обычно проводится среди волейболистов, обучающихся в начале учебного года для изучения их состава. Устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Проведение такого контроля позволяет конкретизировать задачи спортивной подготовки, планировать средства, методы, формы занятий и предполагать результаты в конце года;

- оперативный контроль предназначен для определения учебно-учебно-тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию «состояние организма волейболистов» (частота дыхания, работоспособность). Этот вид контроля

применяется для оперативного регулирования динамики нагрузки, направлен на оценку реакций на учебно-тренировочные или соревновательные нагрузки (качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом, настрой и поведение волейболистов в сложных условиях соревновательной и учебно-тренировочной деятельности);

- текущий контроль используется для изучения реакции организма на нагрузку после занятия, позволяет определить восстановление работоспособности волейболистов. Результаты этого контроля позволяют корректировать нагрузку для последующих учебно-учебно-тренировочных занятий. Этот вид контроля связан с учебно-тренировочными и соревновательными микроциклами и направлен на изучение следовых процессов в организме волейболистов после выполнения ими нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование технико-тактических навыков.

Этапный контроль позволяет получать информацию о суммарном эффекте системы учебно-учебно-тренировочных занятий (за месяц, этап, год). Результаты, полученные в ходе этого контроля, позволяют определить эффективность процесса подготовки. Такой контроль направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных в спортивных результатах и показателях тестов, отражающих общий уровень подготовленности волейболиста и ее отдельных сторон.

Итоговый контроль обычно проводится на этапе предварительной подготовки в конце учебного года для определения успешности выполнения намеченной программы спортивной подготовки, качества решения поставленных задач по различным критериям.

Перед окончанием каждого учебно-учебно-тренировочного года обучающиеся групп

учебно-учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, выполнившие учебно-тренировочный план, предусмотренный для них учебно-тренировочной программой спортивной подготовки, сдают зачёт. Зачёт состоит из четырёх разделов:

- оценка теоретических знаний;
- оценка уровня физической подготовленности;
- оценка уровня технического мастерства;
- оценка посещаемости занятий.

#### **Требования к участию в спортивных соревнованиях**

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «волейбол», спортивная дисциплина «пляжный волейбол»;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта волейбол;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

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

Таблица № 8

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
Контрольные	2	2	3	4
Отборочные	1	2	3	4
Основные	3	4	5	6

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе контрольных упражнений, в соответствии с федеральными стандартами по виду спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация обучающихся - это установление уровня достижения результатов, освоения этапов подготовки предусмотренной Программой.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится для оценки освоения обучающимися программного материала по этапам спортивной подготовки в конце календарного года.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме: тестовых и контрольных испытаний:

- теория и методика физической культуры и спорта – «зачет»;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) или показанные результаты выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение требований, норм и условий выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Промежуточную аттестацию обучающихся проводит приемная комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора Учреждения. Результаты тестирования вносятся в протоколы.

Перевод обучающихся по годам обучения реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации. Решение об освоении обучающимися программы о переводе/отчислении обучающихся принимается на педагогическом совете.

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	сек	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
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>				
3.1.	Бег на 20 м	сек	Не более	
			3,6	4,6
3.2.	Челночный бег 8 х 5,66 м «Конверт»	сек	Не более	
			12,6	14,6
3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	Не менее	
			7,0	4,5
3.4.	Прыжок в длину с места	см	Не менее	
			150	140
3.5.	Прыжок в высоту с места со взмахом руками	см	Не менее	
			32	25
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский		

		спортивный разряд. Спортивные разряды – третий спортивный разряд, второй спортивный разряд
--	--	---

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

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	сек	Не более	
			8,2	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			30	15
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			12	-
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+ 11	+ 15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			200	180
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	Количество раз	Не менее	
			45	38
<b>3.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>				
3.1	Бег на 20 м	сек	Не более	
			3,3	4,3
3.2	Челночный бег 8 х 5,66 м «Конверт»	сек	Не более	
			12,2	14,2
3.3	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками сидя	м	Не менее	
			9,0	7,0
3.4	Прыжок в длину с места	см	Не менее	
			180	160
3.5	Прыжок в высоту с места со взмахом руками	см	Не менее	
			36	30
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивный разряд – первый спортивный разряд			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»)**

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры/ мужчины	девушки/юниорки/женщины
<b>2. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	сек	Не более	
			8,2	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			36	15
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			12	8
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+ 11	+ 15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			180	165
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	Количество раз	Не менее	
			46	40
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>				
3.1	Бег на 20 м	сек	Не более	
			3,2	4,2
3.2	Челночный бег 8 x 5,66 м «Конверт»	сек	Не более	
			12,0	14,0
3.3	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками сидя	м	Не менее	
			12,0	9,0
3.4	Прыжок в длину с места	см	Не менее	
			220	200
3.5	Прыжок в высоту с места со взмахом руками	см	Не менее	
			44	36
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивный разряд – кандидат в мастера спорта			

#### **4. Рабочая программа по виду спорта «волейбол»**

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем на каждый год обучения и включает следующие структурные компоненты: теоретическую подготовку, специально-физическую подготовку, техническую, тактическую, психологическую подготовку, восстановительные и антидопинговые мероприятия, а также контрольно-переводные нормативы и соревнования.

#### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

В учебно-учебно-тренировочных группах до трех лет и свыше трех лет подготовки значительно увеличивается объем учебно-тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-техническая

подготовка, наиболее направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

Основными задачами подготовки на этапе являются: укрепление здоровья; повышение уровня физической подготовленности; освоение и совершенствование навыков выполнения технических приемов с учетом специализации по игровым функциям и их способов; интегральную подготовку, в том числе приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях; воспитание морально-этических и волевых качеств. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

### **Теоретическая подготовка**

Техника безопасности. Инструкция по технике безопасности должна быть разработана в спортивной организации и утверждена в установленном порядке. Инструктаж по технике безопасности с обучающимися проводится в начале каждого года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

Патриотическое воспитание. Знание государственной символики (герб, флаг страны), знание гимна Российской Федерации, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине.

Физическая культура и спорт в России.

Рост массовости спорта в России и достижений отечественных спортсменов.

Спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.

Влияние физических упражнений на организм.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий.

Сердечно-сосудистая система.

Большой и малый круг кровообращения.

Предсердие и желудочки сердца.

Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Дыхательная система.

Легкие. Регуляция дыхания.

Органы пищеварения. Органы выделения (кишечник, почки, кожа).

Физиологические основы тренировки волейболиста.

Понятия утомления, перенапряжения, перетренировки.

Работоспособность. Повышение работоспособности. Восстановление работоспособности.

Физиологические показатели тренированности.

Основы методики обучения и тренировки волейболиста.

Средства и методы тренировки.



Особенности построения учебно-учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями.

Методы сохранения спортивной формы.

Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства.

Разминка и ее значение. Утренняя гимнастика.

Методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Планирование тренировки волейболиста.

Объем и интенсивность нагрузок.

Режим тренировки.

Индивидуальный план.

График учебно-учебно-тренировочных занятий волейболиста.

Основы техники и тактики волейбола.

Предугадывание вероятных действий противника.

Правила соревнований.

Взаимодействие судей.

Дисквалификация.

Анализ соревнований.

Просмотр видеоматериалов по волейболу и при возможности непосредственный просмотр соревнований российского и международного уровня.

### **Практическая подготовка**

Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки-сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

Действия с мячом.

Передача мяч, передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх.

Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие.

Различные сочетания в выполнении передач; передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8м. направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает; передача мяча у сетки 2-мя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2,4) после перемещений.

Передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы); передача в прыжке на месте и после перемещения.

Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.

Подача мяча.

Верхняя подача (на точность и силу); верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения); подача, нацеленная в зоны (между 1 и 2 зоной, 4 и 5 зоной, 1 и 6 зоной, 6 и 5 зоной); подача в прыжке.

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

Нападающие удары с различных передач у сетки.

Нападающие удары с передач из глубины площадки.

Нападающий удар с переводом влево и поворотом туловища влево из зоны 3; прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 4,3,2; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

Техника защиты. Действия без мяча.

Стойки и перемещения.

Сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2,3,4.

Действия с мячом.

Прием мяча.

Прием мяча сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока; прием мяча сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину; прием мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач.

Блокирование- одиночное блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3; блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом; групповое блокирование (вдвоем).

Блокирование ударов по ходу (из зон 4,3,2).

Блокирование ударов с переводом (из зон 3,4,2).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Выбор места.

Для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке); для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки).

Действия с мячом.

Передача мяча - вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению); вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий; имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку).

Поддача мяча- чередование подач в дальние и ближние зоны; чередование сильных и нацеленных подач; подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча.

Групповые действия.

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

Взаимодействие игроков передней и задней линии- игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1; игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов); прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3,4 и 2 (за голову).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Выбор места: выбор места, способа перемещений и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных передач; выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих и нападающих.

Действия с мячом.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков внутри линий и между ними- взаимодействие игроков передней линии: игроков зон 3 и 2 и 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу; взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего «трудный» мяч; взаимодействие игроков задней и передней линии при страховке «углом вперед» игрока зоны 6 с блокирующими.

Игроков зон 5 и 1 с блокирующими при страховке «углом назад» игроков зон 1 и 5 с блокирующими.

Командные действия.

Прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2-ю передачу выполняет игрок зоны 3; расположение игроков при приеме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1,6,5.

Интегральная подготовка- упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

Сочетать с выполнением приема в целом.

Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.

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

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

Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите).

Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях.

Учебные игры с заданием.

Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.).

Игры полным составом с другими командами.

Контрольные игры при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры.

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

Инструкторская и судейская практика- наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на соревнованиях; составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям; судейство на учебных играх.

Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

Морально волевая подготовка.

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

Основными волевыми качествами являются:

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

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

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

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

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных: травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью (нарушение учебно-учебно-тренировочных режимов, курение, алкоголь, наркотики), снижение

спортивных результатов, являющиеся следствием неточного планирования учебно-учебно-тренировочного процесса, ошибками в технико-тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой.

Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов.

Совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа подготовки, привлечением спарринг - партнеров.

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-учебно-тренировочных группах и выполнивших 1 спортивный разряд. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На данном и последующем этапе подготовка обучающихся идет на основании индивидуальных планов.

Основными задачами подготовки являются: совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; формирование мотивации на перенесение больших учебно-тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование; стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; сохранение здоровья спортсменов.

Тренировка технических приемов в затрудненных условиях - с утяжеленными поясами, манжетами.

Увеличение объемов и интенсивности учебно-учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок за счет увеличения доли занятий с применением технических средств и специальных педагогических средств подготовки.

Теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований в роли старшего судьи, самостоятельное проведение учебно-учебно-тренировочных занятий.

Выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке.

Зачеты по судейству соревнований, получение судейской категории. Зачеты инструкторской практике.

Выполнение норматива кандидата в мастера спорта.

### **Теоретическая подготовка**

Организация физической культуры и спорта (в частности, пляжным волейболом) за рубежом.

Международные спортивные организации, их участие в развитии спорта в различных регионах мира.

Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по пляжному волейболу.

Подготовка специалистов для организации и проведения физкультурно-спортивной работы в РФ.

Общественные и государственные спортивные организации в РФ.

Пляжный волейбол на современном этапе развития.

Современные тенденции в развитии техники и тактики игры.

Индивидуализация планирования подготовки.

Пути всестороннего совершенствования техники.

Особенности тактических действий против спортсменов различных стилей.

Спортивные школы и их задачи в воспитании обучающихся высокой квалификации.

Влияние физических упражнений на организм.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий пляжным волейболом.

Сердечно-сосудистая система.

Большой и малый круг кровообращения.

Предсердие и желудочки сердца.

Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Дыхательная система.

Легкие. Регуляция дыхания.

Органы пищеварения.

Органы выделения (кишечник, почки, кожа).

Физиологические основы тренировки волейболиста.

Понятия утомления, перенапряжения, перетренировки.

Работоспособность.

Повышение работоспособности.

Восстановление работоспособности.

Физиологические показатели тренированности.

Основы методики обучения и тренировки волейболиста.

Средства и методы тренировки.

Особенности построения учебно-учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями.

Методы сохранения спортивной формы.

Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства.

Разминка и ее значение.

Утренняя гимнастика.

Методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Планирование тренировки волейболиста.

Объем и интенсивность нагрузок.

Режим тренировки.

Индивидуальный план.

График учебно-учебно-тренировочных занятий волейболиста.

Основы техники и тактики волейбола.

Предугадывание вероятных действий противника.

Правила соревнований.

Взаимодействие судей.

Дисквалификация.

Анализ соревнований.

Просмотр видеоматериалов по пляжному волейболу и при возможности непосредственный просмотр соревнований российского и международного уровня.

### **Практическая подготовка**

Стойки и перемещения - перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками; перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами в нападении.

Действия с мячом.

Передача мяча - вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению, у сетки и из глубины площадки в статическом положении, во время перемещений и после перемещения, передача в падении; вторая передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями; передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки; передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед и назад в среднюю и через зону; вторая передача для выполнения нападающего удара в комбинациях «крест», «волна», «эшелон», «взлет» «пайп»; первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего в доигровке.

Подача мяча: верхняя прямая подача на точность с максимальной силой; планирующая подача; подача в прыжке; чередование способов подач с требованием точности.

Нападающий удар- прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие); имитация нападающего удара и скидка одной рукой в свободную зону на переднюю и заднюю линии; нападающий удар по блоку «блок-аут»; нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища и с поворотом туловища; нападающие удары с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.

Техника защиты.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами в защите; сочетание перемещений с прыжками перемещениям с блокирование одиночным и групповым.

Действия с мячом.

Прием мяча - прием мяча сверху и снизу двумя руками (чередование); на месте после перемещения и с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (чередование); прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим

падением; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча; прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики.

Блокирование - одиночное блокирование.

Блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4,3,2) выполняемых с различных передач. Блокирование нападающих ударов с задней линии и ударов из зон 4,3,2 выполняемых с переводом; групповое блокирование (тоже что и одиночное блокирование); одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия- выбор места, имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке; выбор места, имитация второй передачи назад и передача вперед, и имитация второй передачи вперед и передаче назад; выбор места и чередование способов нападающего удара; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); выбор места и чередование способов подач, подач, нацеленных на силу, в дальние и ближние зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, на игрока, выходящего с задней линии для выполнения второй передачи.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней и задней линии: игроков зон 6,5 и 1 с игроками 3,2,4 при первой передаче на удар и для второй передачи; игроков зон 3,2,4 с игроками зон 6,5,1 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего из зон 6 с игроками зон 4,3 и 2 (при второй передаче); игрока, выходящего из зон 5, с игроками зон 4,3,2 (при второй передаче).

Командные действия. Система игры через игрока передней линии: прием мяча и первая передача в зоны 4,3,2, где игроки выполняют нападающий удар (в доигровке); прием мяча и первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку игроку в соседнюю зону или через зону (в доигровке). Система игры через выходящего- прием мяча с подачи и в доигровке на вторую передачу игроку, выходящему из зон 1,6,5 с последующей передачей в зону нападения; взаимодействие игроков передней и задней линий при организации атакующих действий после приема подач и в доигровке через выходящего игрока зон 1,6,5 для выполнения тактических комбинаций «взлет», «крест», «волна», «эшелон», «пайп»; игроков зон 5,6,1 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов при системе защиты «углом вперед» и «углом назад»; игроков зон 5,6,1 с блокирующими на страховке при тех же системах защиты; игроков зон 5,6,1 и не участвующих в блокировании игрока передней линии при тех же системах защиты; игроков зон 4 и 2,3 и 4, 2,3,4 при блокировании в условиях нападающих ударов с различных передач; страховка блокирующих игроком, не участвующем в блокировании, при системе «углом назад»; участие в приеме мяча от нападающих



ударов игрока, не участвующего в блокировании, при системе «углом вперед»; игроков зон 6,5,1 с блокирующим при приеме мячей от нападающих ударов (при системе «углом вперед» и «углом назад»); игроков зон 6,5,1 с блокирующим игроком на страховке (системы защиты те же); игроков зон 6,5,1 и не участвующих в блокировании при приеме нападающих ударов и на страховке (системы защиты те же).

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока. Системы игры при приеме мяча от соперника в расстановке «углом вперед» (вирировать свои действия в зависимости построение игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника в расстановке «углом назад», когда страховку осуществляет крайний защитник; сочетание систем игры «углом вперед» и «углом назад».

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

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

Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач.

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

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

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

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

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

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

### **Восстановительные средства и мероприятия.**

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование учебно-учебно-тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);
- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ.
- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, общий массаж)
- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

### **Инструкторская и судейская практика.**

- определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации;
  - определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, поведению отдельных частей и всего учебно-учебно-тренировочного занятия;
  - обеспечение судейством учебных и командных игр, проведение соревнований.
- Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

Группы формируются из числа перспективных обучающихся, успешно прошедших предыдущий этап и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта.

Возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основными задачами подготовки являются: освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений; совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации; индивидуализация физической, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности; сохранение здоровья; достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка должна содержать темы необходимые для индивидуального развития спортсмена. Поскольку многие обучающиеся этого этапа подготовки могут получать среднее специальное и высшее физкультурное образование, то объем теории можно уменьшить ниже рекомендуемого уровня, и он носит индивидуальный характер.

Техника безопасности. Инструктаж по технике безопасности с обучающимися проводится в начале каждого года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

Психологическая подготовка.

Роль и значение психики спортсмена для занятий волейболом и участия в соревнованиях.

Преодоление трудностей, возникающих у спортсмена в связи с перенесением больших интенсивных физических нагрузок, необходимостью принятия быстрых оперативных решений в ходе соревнований, появлением всевозможных психологических состояний и отрицательных эмоций.

Основные задачи, средства и содержание психологической подготовки. Особенности соревновательной деятельности на крупных международных соревнованиях в условиях острой конкуренции и большого количества зрителей.

Роль морально-волевых качеств и патриотического воспитания обучающегося.

Планирование и построение спортивной тренировки.

Планирование средств объема и интенсивности учебно-учебно-тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня подготовки.

Календарный план соревнований и учет его при планировании.

Индивидуальный план подготовки.

Особенности и закономерности построения учебно-учебно-тренировочного процесса.

Средства и методы на различных этапах подготовки.

Соотношение интенсивности и объема учебно-учебно-тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки.

Построение и содержание учебно-учебно-тренировочных занятий.

Физиологические основы тренировки волейболиста.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания, кровообращения при выполнении физических нагрузок разной интенсивности.

Химические процессы в мышцах.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности.

Характеристика особенностей возникновения утомления.

Восстановление физиологических функций и после различных нагрузок и участия в соревнованиях.

Врачебный контроль и самоконтроль в учебно-учебно-тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля.

Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение – субъективные данные самоконтроля.

Спортивная форма, утомление, перетренировка.

Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.

Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки спортсменов.

Терминология.

Правила соревнований.

Материально-техническое обеспечение учебно-учебно-тренировочного процесса.

Наиболее часто употребляемые термины.

Международные правила соревнований по пляжному волейболу.

Отбор участников.

Сроки и формы заявок на участие в соревнованиях.

Условия допуска к международным соревнованиям различного уровня.

Лицензии.

Жеребьевка.

Главный судья, судейская коллегия, судья в игре.

Технический делегат.

Реклама.

Страховка.

Дисквалификация.

Протесты.

Права и обязанности участников соревнований.

Требования к спортивному залу.

Перечень оборудования.

Требования к материально-техническому обеспечению спортивной школы.

Ведение личного дневника спортсмена.

Досье на потенциальных соперников.

Роль и значение личного дневника спортсмена. Правила его ведения.

Динамика общефизической и специальной подготовки, технического мастерства, выступления на соревнованиях.

Значение составления досье на потенциальных соперников и его основные разделы.

Анализ сильных и слабых сторон соперников.

Анализ выступления на соревнованиях.

Подробный разбор и анализ каждого соревнования, с использованием видео аппаратуры.

Составление отчета о соревновании.

Причины неудачных выступлений. Подбор средств и методов для успешного и стабильного выступления на международных соревнованиях.

Совершенствование технической, тактической, специальной и общефизической, психологической подготовок.

Техническая подготовка спортсмена.

Понятие о технике.

Значение техники в спортивном совершенствовании и достижении высоких спортивных результатов.

Углубленное изучение техники пляжного волейбола.

Роль коронных и вспомогательных приемов в соревновательной деятельности.

### **Практическая подготовка**

Стойки и перемещения- перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, падениями; перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами игры в нападении и защите.

Техника нападения - действия с мячом.

Передача мяча - передача мяча сверху двумя руками в опорном и безопорном положении, стоя лицом, боком и спиной в направлении передачи, различные по высоте и расстоянию; передача мяча сверху и снизу двумя руками из глубины площадки для нападающего удара стоя лицом и спиной в направлении передачи; передача мяча двумя руками с отвлекающими действиями; совершенствование навыков второй передачи в рамках индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

Подача мяча- верхняя прямая подача на точность и силу; планирующая подача (подача подряд – 20 попыток в контрольные зоны 6-3; 1-2; 5-4); силовая и нацеленная планирующая подача в прыжке.

Нападающий удар- прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по расстоянию и высот передач; нападающий удар с переводом вправо и влево без поворота и с поворотом туловища из зон 4, 3, 2 (при сопротивлении блокирующих); нападающий удар с задней линии («пайп»); совершенствование навыков нападающего удара в рамках индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

Техника защиты.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

Техника защиты-действия с мячом.

Прием мяча- прием мяча сверху и снизу двумя руками от различных приемов нападения, подач; прием мяча одной рукой с падением вперед и в сторону в условиях быстрых перемещений.

Блокирование- одиночное блокирование прямых нападающих ударов (в зонах 4, 3, 2), выполняемых с различных по высоте и расстоянию передач; групповое блокирование нападающих ударов, выполняемых в различных направлениях (по ходу, с переводом); совершенствование навыков блокирования (одиночного и группового) против индивидуальных действий нападающего.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения, индивидуальные действия - выбор места и способы второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров; нападающий удар после различных вторых передач по высоте, расстоянию и скорости; чередование способов нападающих ударов – направления удара, ударов на силу и точность; нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего; имитация нападающего удара и обман одной рукой («скидка») в ближайšie и дальние зоны, вправо и влево от направления разбега.

Тактика нападения, групповые действия - взаимодействие игроков передней линии в организации атакующих действий через выходящего связующего; взаимодействие игроков задней линии (зон 1, 6, 5) между собой при второй передаче, выходящего связующего и при выполнении второй передачи на удар с задней линии; взаимодействие игроков передней и задней линии.

Игроков зон 6, 5, 1 с игроками зон 4, 3, 2 при выполнении второй передачи на передней линии и первой передачи с задней линии.

Игроков зон 1, 6, 5 выходящих к сетке с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче (передачи различны по направлению, высоте и скорости выполнения).

Тактика нападения командные действия - взаимодействие игроков в атаке зон 4, 3, 2, 5, 6 для организации нападающих действий через выходящего игрока с задней линии; взаимодействие игроков в атаке через связующего игрока, выходящего с задней линии, для нападения первым темпом (зона 3) и «пайп» (зона 6); прием подачи, нападающего удара в доигровке – первая передача игрока задней линии, выходящему к сетке (связующему), вторая передача для нападающего удара из зон, указанных выше.

Тактика защиты индивидуальные действия- выбор места и способы приема мяча от нападающих действий противника и приема мяча на страховке блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи.

Своевременность перемещения в зону удара и постановка рук при блокировании.

Тактика защиты групповые действия- взаимодействие игроков передней линии, зон 3 и 2; 4 и 3, зон 2, 3, 4 при блокировании.

Взаимодействие игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.

Тактика защиты командные действия- взаимодействие игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при приеме нападающего удара и на страховке при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

Интегральная подготовка- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве; упражнения, направленные на совершенствование навыков технических действий и технических приемов в единстве- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных

способностей в единстве; учебные игры – система заданий в игре, отражающая программный материал; задания дифференцируются по тактике, технике, в целом для команды, для групп игроков, по игровым функциям для отдельных игроков; контрольные игры – активно используются как компонент учебно-учебно-тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям; календарные игры – решение задач соревновательной подготовки.

Инструкторская и судейская практика - проведение учебно-учебно-тренировочных занятий различной направленности; проведение индивидуальных занятий с учетом игровых функций волейболиста; установка на игру, разбор игры, система записи игр – на командах младших возрастов спортшколы; организация и проведение соревнований внутри учреждения, практика судейства.

Морально-волевая (психологическая) подготовка - воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности; установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев; адаптация к условиям напряженных соревнований, умение эффективно применять в играх все физические качества, тактические и технические приемы, которым обучался в процессе учебно-учебно-тренировочных занятий; настрой на игру, правильное использование установки на игру, разбор проведенных игр, замены во время игры.

Восстановительные мероприятия - предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование учебно-учебно-тренировочных нагрузок по интенсивности), восстановительный массаж; ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ; восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения, сауна, общий массаж, оптимальная продолжительность отдыха между занятиями; физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнения ОФП восстановительной направленности, сауна, душ).

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-учебно-тренировочных сборов, учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Физическое состояние и работоспособность обучающегося постоянно изменяются под влиянием внешних воздействий, учебно-учебно-тренировочных занятий, соревнований и т.д. Своевременная, точная и эффективная оценка текущего состояния спортсмена позволяет судить, во-первых, о его возможностях, а, следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи; во-вторых, об уровне

тренированности. Поэтому современные планы тренировок должны включать контроль физического состояния спортсмена и оценку его потенциальных возможностей.

Теоретическая подготовка связана с другими видами подготовки (общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры) как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

Теоретическая подготовка является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов, примерный учебно-тематический план представлен в Приложение № 3.

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Для зачисления на этап спортивной подготовки необходимо достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «волейбол»**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	3

Условные обозначения:



- 1 - незначительное влияние.
- 2 - среднее влияние;
- 3 - значительное влияние;

## **Рекомендации по проведению учебно-учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-учебно-тренировочных занятий и соревнований**

Тренерам-преподавателям по волейболу рекомендуется использовать в качестве критерия успешности подготовки индивидуальные особенности развития волейболистов, а не стремление попасть в число лучших в своей возрастной группе. Только начиная с этапа углубленной специализации рекомендуется планировать выполнение волейболистами определенных разрядных нормативов.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего специализированного (профильного) спортивного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-учебно-тренировочного процесса.

При планировании подготовки занятий пляжным волейболом не должно быть противопоставления средств спортивной специализации и разносторонней подготовки. Основное требование заключается как в рациональном соотношении их, так и в содержании реализуемой физической подготовки с учетом возраста обучающихся. В пляжном волейболе она конкретизируется в 3-х видах: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка и переходная форма - целенаправленная физическая подготовка. Комплекс упражнений, применяемых в подготовке волейболистов, должен постоянно создавать предпосылки для улучшения у них качественных и количественных характеристик соревновательных действий.

В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество занимающихся не должно превышать норм, установленных Федеральными стандартами спортивной подготовки по волейболу, «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале. Учебно-тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов во время игры, отработке личной техники или работы на тренажерах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным учебно-тренировочным задачам.

В ходе каждого учебно- учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий,
- убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности во время занятий на тренажёрах;
- знать уровень физических возможностей, обучающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход обучающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебно-учебно-тренировочных занятий.

## **6. Условия реализации Программы**

### **6.1. Кадровые условия реализации Программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237 Н (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-учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-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).

### **6.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки (в том числе на основании договора, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие учебно-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 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) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.01.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, таблица № 12;
- обеспечение спортивной экипировкой, таблица № 13;
- 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 и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 12

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>			
1	Барьер легкоатлетический	штук	10
2	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	2
3	Корзина для мячей	штук	2
4	Корзина для мячей (металлическая)	штук	2
5	Мяч для пляжного волейбола	штук	12
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5кг	штук	12
7	Мяч теннисный	штук	12

8	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
9	Протектор для волейбольных стоек	комплект	2
10	Разметка с укрепителями	комплект	2
11	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	4
12	Скакалка гимнастическая	штук	12
13	Солнцезащитный зонт	штук	2
14	Стойки	комплект	2
15	Стол	штук	2
16	Стулья	штук	4
17	Сумка для мячей (баул)	штук	2
18	Утяжелитель для ног	комплект	12
19	Утяжелитель для рук	комплект	12
20	Фишки для разметки поля	комплект	2
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	12

**Обеспечение спортивной экипировкой необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 13

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
<b>Для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b>									
1	Бейсболка тренировочная	штук	На обучающегося	1	1	1	1	2	1
2	Жилетка	штук	На обучающегося	1	1	1	1	1	1
3	Костюм ветрозащитный	штук	На обучающегося	1	2	1	1	1	1
4	Костюм спортивный парадный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	2
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающегося	1	1	1	1	2	1
6	Майка	штук	На обучающегося	4	1	4	1	6	1
7	Носки	пар	На обучающегося	2	1	4	1	6	1

8	Носки пляжные	пар	На обучающемся	1	1	2	1	2	1
9	Очки солнцезащитные	штук	На обучающемся	1	1	1	1	2	1
10	Полотенце	штук	На обучающемся	-	-	1	1	1	1
11	Рюкзак тренировочный	штук	На обучающемся	1	2	1	2	1	2
12	Термобелье (водолазка и трико)	комплект	На обучающемся	2	1	2	1	2	1
13	Топ с тайтсами/плавками (для девушек)	комплект	На обучающемся	1	1	1	1	2	1
14	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	На обучающемся	1	1	2	1	2	1
15	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	На обучающемся	1	1	2	1	2	1
16	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	На обучающемся	-	-	2	1	2	1
17	Футболка	штук	На обучающемся	2	1	3	1	4	1
18	Шапка спортивная	штук	На обучающемся	1	2	1	1	1	1
19	Шлепанцы	пар	На обучающемся	1	1	1	1	1	1
20	Шорты (трусы) спортивные	штук	На обучающемся	3	1	5	1	5	1
21	Шорты эластичные (тайсы)	штук	На обучающемся	1	1	2	1	3	1

### 6.3. Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы возможно применение сетевой формы взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора».

#### **6.4. Иные условия реализации Программы**

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объем времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-учебно-тренировочного процесса).

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

### **7. Информационно-методические условия реализации Программы**

#### **Литературные источники**

1. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. «Основы психологии спорта и физической культуры»;
2. Чехов О.С. «Основы волейбола»;
3. Кривошеин А.А. «Прогнозирование роста и развития детей»;
4. Бриль М.С. «Отбор в спортивных играх»;
5. Шнуров В.Х. «Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов»;

6. Пуни А.Ц., Гурович Л.И. «О волевой подготовке волейболистов»;
7. Клещев Ю.Н. «Предсезонная подготовка спортсменов высокого класса по волейболу»;
8. Алексеев Е.В. «Страховка - важный элемент обороны»;
9. Б.Л. Виера, Б.Д. Фергюсон. «Волейбол: шаги к успеху»;
10. М. Фидлер, Д. Шайдерайт, Х. Бааке, К. Шрайтер. «Волейбол»;
11. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе»;
12. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе»;
13. Я. Мацудайра, Н. Икеда, М. Сайто. «Волейбол: путь к победе»;
14. Тудор О. Бомпа. «Подготовка юных чемпионов»;
15. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. «Физиология спорта»;
16. Кривошеин А.А. «Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока "либеро" в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных клубов (ВСК)»;
17. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. «Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол»;
18. Шварц В.Б., Хрущев С.В. «Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора»;
19. Жуков Ю.Е., Ильин Г.И., Козловский Э.А. «Акробатическая подготовка волейболистов»;
20. Слупский Л.Н. «Игра связующего»;
21. Фомин В.С. «Физиологические основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов»;
22. Ивойлов А.В. «Тактическая подготовка волейболистов».

#### **Аудиовизуальные средства**

1. [http://www.youtube.com/channel/UCNMg6XDhRZI2QzL4pWOvP\\_w](http://www.youtube.com/channel/UCNMg6XDhRZI2QzL4pWOvP_w) - видео канал Международной федерации волейбола.

#### **Интернет ресурсы**

1. <http://www.volley.ru/>;
2. <http://www.fivb.com/>;
3. <http://www.volley.ru/pages/270/>

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Свыше двух лет		
		14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-учебно-тренировочного занятия в часах		
		3	4	4
		Наполняемость групп (человек)		
1.	Общая физическая подготовка	159	100	100
2.	Специальная физическая подготовка	140	262	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	94	86	86
4.	Техническая подготовка	234	312	312
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	169	300	300
6.	Инструкторская и судейская практика	9	13	13
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	37	50	62
8.	Интегральная подготовка	94	125	125
Общее количество часов в год		936	1248	1248

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

Учебно-тренировочный этап (этап)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Апрель	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
----------------------------------	-------------------	----------------	--------	---



спортивной специализации)	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Март	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для обучающихся и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Февраль	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Апрель, ноябрь	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Февраль	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

### Приложение № 3

#### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 45/75	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных

специали зации)				силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 45/75	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 50/75	Март-апрель	Расписание учебно-учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 50/80	Март-апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Техника в пляжном волейболе.	≈ 50/90	март	Техника в пляжном волейболе. Терминология в пляжном волейболе. Основные понятия о технике.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 45/80	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону. Правила хранения спортивного инвентаря.
	Присвоение спортивных разрядов	≈ 45/80	апрель	Присвоение спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК.
	Теоретические основы судейства.	≈ 50/80	Апрель-август	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.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 50/80	Апрель - май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 50/80	Май-июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 50/70	Май-октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 50/70	Июнь-август	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Правила вида спорта	≈ 10/15	Январь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Антидопинг	≈ 5/5	апрель - октябрь	Профилактика применения наркотических веществ. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.	
Профилактика covid-19, простудных заболеваний	≈ 5/5	сентябрь	Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Вакцинирование от простудных заболеваний.	
Этап	<b>Всего на этапе</b>	<b>≈ 1200</b>		

совершенствования спортивного мастера	<b>совершенствования спортивного мастера:</b>			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	Январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	≈ 200	Январь-декабрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	Февраль-март	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Техника в пляжном волейболе Терминология в пляжном волейболе.	≈ 25/30	март	Техника в пляжном волейболе. Терминология в пляжном. Основные понятия о технике.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 25/35	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону.
	Присвоение спортивных разрядов	≈ 25/30	апрель	Присвоение спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК.
	Психологическая подготовка	≈ 200	Апрель-август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	Май-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	Июнь-август	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Антидопинг	≈ 25/35	апрель - октябрь	Профилактика применения наркотических веществ. Запрещенные вещества и методы в	

				спорте. БАДы в спорте.
	Профилактика covid-19, простудных заболеваний	≈ 20/35	сентябрь	Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Вакцинирование от простудных заболеваний.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
		≈ 90	январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 90	Февраль-март	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Социальные функции спорта	≈ 90	март	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 90	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 90	Май-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 90	Июнь-август	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающимся. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-учебно-тренировочных мероприятий
Антидопинг	≈ 30	апрель - октябрь	Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.	

	Профилактика covid-19, простудных заболеваний	≈ 30	сентябрь	Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Вакцинирование от простудных заболеваний.
--	---	------	----------	---