

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа № 3» г. Губкина Белгородской области

Рассмотрено на методическом совете

Протокол № 3

от 10 » февраля 2023 года

Утверждено

Приказ № 33/11

«10» февраля 2023 года

Директор МБУ «СШ № 3» г. Губкина  
Потешкин А.П.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта по волейболу**

Возраст обучающихся: с 7 лет

Сроки реализации программы: без ограничений.

Разработали:

Литовкина О.В. заместитель директора  
Борисова Н.В. тренер отделения волейбола

г. Губкин  
2023 г.

## Содержание

Содержание	2
Пояснительная записка	3
Нормативная часть	4
Годовой план распределения учебно - тренировочного материала	5
Распределение объемов основных средств тренировки	5
Методическая часть	6
Теоретическая подготовка	6
Технико – тактическая подготовка	7
Физическая подготовка	7
Морально – волевая и психологическая подготовка	8
Игровая подготовка, участие в соревнованиях	9
Восстановительные мероприятия	9
Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте	10
Воспитательная работа	13
Методическое обеспечение	15
Система контроля	15
Перечень информационного обеспечения	17

## Пояснительная записка

Настоящая программа предназначена для применения в спортивно – оздоровительных группах отделения волейбола муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 3» г. Губкина Белгородской области.

Программа составлена на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ от 29.12.2012 г. и направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Основополагающими принципами при разработке программы явились:

- 1) комплексность - предусматривает тесную связь всех сторон учебно - тренировочного процесса (теоретической, физической, технико - тактической и психологической подготовок, педагогического контроля, восстановительных мероприятий);
- 2) преемственность - определяет последовательность изложения программного материала, соответствия его требованиям спортивно - оздоровительной группы;
- 3) вариативность - в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в учебно - тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств.

Целями данной программы являются:

1. укрепление здоровья организма обучающегося;
2. формирование стойкого интереса и сознательного отношения обучающегося к занятиям физической культурой, спортом вообще и волейболом в частности.
3. обеспечение разносторонней физической подготовки и формирование специальных качеств, необходимых для их спортивного роста.

Достижение поставленных целей обеспечит решение следующих задач:

1. Проведение теоретических занятий, дающих общее представление о физической культуре, волейболе, спортивной подготовке.
2. Проведение физкультурно – спортивных, учебно – тренировочных занятий, способствующих приобретению необходимых двигательных навыков обучающихся.
3. Проведение технико-тактической подготовки, способствующей приобретению обучающимися знаний и умений индивидуальных технических приемов, командной игры.

Решение перечисленных задач осуществляется на протяжении всего периода обучения и тренировки в соответствии с учебно - тренировочным планом, исходя из конкретных требований, учитывающих возраст и уровень подготовленности обучающихся.

## Нормативная часть

Программа предназначена для подготовки обучающихся от 7 до 17 лет различного уровня физического развития и спортивной подготовленности.

Продолжительность подготовки не ограничена и охватывает весь период обучения в спортивной школе.

В спортивно – оздоровительную группу могут быть зачислены все желающие заниматься волейболом с 7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта.

Оценка физической формы и спортивной подготовленности обучающихся производится посредством проведения ежегодных проверочных испытаний.

### Общие характеристики этапа подготовки

Наименование	Спортивно – оздоровительная группа
Срок обучения	Весь период
Возраст занимающихся	7 – 17 лет
Максимальная наполняемость группы	30 чел
Кол – во учебно - тренировочных часов в неделю	4
Кол – во учебно - тренировочных часов в год	208
Требования к спортивной подготовке на конец учебно - тренировочного года	Достичь необходимого уровня физической подготовленности, овладеть технико - тактическими навыками игры в волейбол

Основными формами занятий, используемыми для решения поставленных на данном этапе задач, являются:

- групповые практические и теоретические занятия,
- игровая подготовка,
- проведение учебно - тренировочных занятий на базе спортивно – оздоровительного лагеря.

Учебно - тренировочный процесс организуется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели (46 недель непосредственно учебно - тренировочных занятий и 6 недель восстановительных мероприятий, в том числе пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях).

**Годовой план распределения учебно - тренировочного материала  
в спортивно-оздоровительной группе (часы, %)**

<b>Разделы подготовки</b>	<b>Кол – во часов</b>	<b>Кол – во %</b>
1. Теоретическая подготовка	12 ч	6 %
2. Общая физическая подготовка	62 ч	30 %
3. Специальная физическая подготовка	42 ч	20 %
4. Техничко-тактическая подготовка	57 ч	27 %
5. Психологическая подготовка	8 ч	4 %
6. Игровая подготовка	21 ч	10 %
7. Восстановительные мероприятия	2 ч	1 %
8. Проверочные испытания	4 ч	2 %
<b>ИТОГО:</b>	<b>208</b>	<b>100 %</b>

**Распределение объемов основных средств тренировки  
по месяцам для спортивно-оздоровительного этапа**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1. Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2. Общая физическая подготовка	5	5	6	5	5	6	5	5	4	5	5	6	62
3. Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	42
4. Техничко - тактическая подготовка	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	6	57
5. Психологическая подготовка	1		1		1	1	1		1	1	1		8
6. Игровая подготовка	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	21
7. Восстановительные мероприятия								1	1				2
8. Проверочные испытания				2					2				4
<b>Всего часов:</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>208</b>

## Методическая часть

Программный материал для спортивно – оздоровительных групп содержит следующие разделы:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- теоретическая подготовка,
- технико-тактическая подготовка,
- психологическая подготовка,
- игровая подготовка,
- восстановительные мероприятия,
- контрольные испытания.

### Теоретическая подготовка

**Физическая культура и спорт.** Физическая культура и спорт в России. Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, Олимпийский комитет России.

**Общие сведения об истории развития волейбола.** Возникновение волейбола. Краткий обзор развития волейбола. Краткая характеристика участия российских волейболистов в международных соревнованиях и Олимпийских играх.

**Краткие сведения о строении и функциях организма человека.** Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно – сосудистая система и кровообращение. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма. Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме.

**Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки волейболистов.** Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Тренированность и ее психофизиологические показатели. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов. Качественные особенности волейболистов по игровым функциям. Влияние занятий волейболом на организм занимающихся.

**Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки.** Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами. Гигиена одежды и обуви, повседневной и спортивной. Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур и естественных факторов природы, использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Режим тренировок и отдыха. Основные принципы построения рационального питания. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие – сочетание

растительных и животных компонентов. Понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Оказание первой помощи при травмах.

### **Технико – тактическая подготовка**

**Техническая подготовка.** Стойки и перемещения. Стойки и перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками.

Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию. Передача мяча снизу двумя руками. Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке, в прыжке.

Подача мяча. Верхняя прямая подача на точность (по зонам). Верхняя прямая подача с максимальной силой.

Прием мяча. Выполнение приема мяча различными способами в опорном положении.

**Тактическая подготовка.** Индивидуальные действия. Имитация передачи в прыжке. Чередование передачи лицом и спиной по направлению.

Групповые действия. Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах.

Командные действия. Варианты расположения игроков при приеме.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

### **Физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка (ОФП).** Данный вид подготовки обеспечивает решение следующих задач: укрепление здоровья и нервной системы, приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков, повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряженной учебно-тренировочной работе и во время соревнований.

Для повышения уровня развития физических качеств волейболистов используются следующие средства общей физической подготовки: ежедневная утренняя гигиеническая зарядка, разнообразные упражнения из других видов спорта, уроки физической культуры, участие в общешкольных мероприятиях, самостоятельные прогулки на лыжах, посещение катков, пробежки, кроссы, катание на роликах, плавание.

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановок.

Общеразвивающие упражнения.

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны, повороты туловища и головы); упражнения с набивными мячами (сгибание и разгибание рук, наклоны с мячом в руках, поднимание ног, мяч зажат между стопами, отжимание на мяче), гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами.

- упражнения для мышц ног и таза: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег); упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки; упражнения со скакалкой; прыжки с разбега через препятствия.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Легкоатлетические упражнения. Ускорение до 50 – 60 м. Повторный бег 3 – 4 раза по 30 – 60 м. Эстафетный бег. Бег с препятствиями. Кросс до 1000 м (дев.) и до 3000 м (юн.). Прыжки через планку. Прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки.

Подвижные игры. «Салки», «Эстафета с бегом прыжками», «Охотники и утки», «Перетягивание каната», «Эстафета с прыжками», «Катающаяся мишень».

**Специальная физическая подготовка (СФП).** Вид подготовки направленный на развитие специальных физических качеств, необходимых волейболистам для решения игровых задач. СФП волейболистов в основном направлена на развитие координации, быстроты, прыгучести.

Упражнения для развития быстроты. Бег по сигналу на 5м, 10м, 15м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменениями направления, «Челночный бег», передвижение приставными и скрестными шагами.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, тоже с прыжком вверх, тоже с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями (масса отягощения устанавливается в зависимости от возраста и веса занимающегося): приседание, выпрыгивание из приседа, полуприседа; многократные броски набивного мяча над собой и ловля мяча после приземления; прыжки на обеих ногах и на одной ноге на месте и в движении, напрыгивание на маты, спрыгивание с последующим прыжком вверх.

### **Морально – волевая и психологическая подготовка**

**Морально – волевая подготовка** направлена на формирование у спортсменов сознательности, добросовестного отношения к тренировкам, решительности, самообладания, умения преодолевать трудности.

Для успешного развития и совершенствования волевых качеств необходимо следующее: осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть трудности; использование объяснений в сочетании с упражнениями (поступками); создание четких представлений движений и действий, которые нужно выполнить; соблюдение распорядка дня, режима учебы, тренировочных занятий; умение контролировать свои действия, поведение, вести учет проделанной работы; обязательное выполнение задуманного, необходимого.

Основные задачи **психологической подготовки** – формирование интереса и любви обучающихся к волейболу, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.



В подготовке начинающих волейболистов важно развить чувства коллективизма, командного духа, воспитать совместимость спортсменов. Наиболее значимой из основных задач психологической подготовки является достижение состояния готовности к соревнованиям, которое выражается в способности спортсменов решить поставленные задачи.

В психологической подготовке спортсменов используются следующие методы: словесные воздействия (разъяснение, беседа, убеждение, педагогическое внушение, критика); введение ситуаций, требующих преодоления страха, волнения, неприятных ощущений; применение установок перед соревнованиями.

### **Игровая подготовка, участие в соревнованиях**

Обучение в спортивно – оздоровительной группе не преследует своей целью выполнение спортсменами квалификационных спортивных разрядов.

Участие в соревнованиях обучающихся на спортивно – оздоровительном этапе необходимо для повышения их интереса к занятиям волейболом, оценки эффективности учебно - тренировочного процесса, оценки технико-тактической, физической подготовленности.

### **Восстановительные мероприятия**

Тренировка и восстановление – это составляющие единого процесса подготовки. Восстановление физической и психической работоспособностей является важной и неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного занятия; постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности; разнообразие средств и методов тренировки; переключение с одного вида спортивной деятельности на другой; чередование тренировочных дней и дней отдыха.

Психологические средства восстановления: создание положительного эмоционального фона тренировки; переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; внушение.

Медико-биологические средства восстановления: рациональные режимы дня и сна; рациональное питание и витаминизация; бани; массаж, самомассаж.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на спортивно – оздоровительном этапе подготовки.

Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах учебно-тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объем тренировочных нагрузок.

К мероприятиям оздоровительно – восстановительного характера можно отнести посещение спортивных состязаний по популярным видам спорта, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

## Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в США ведется работа по профилактике допинга обучающихся. Основная цель этой работы направлена на борьбу с допингом в среде обучающихся и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов. Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсменов, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту.

Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний спортсменов и персонала спортсменов к проблемам допинга в спорте. Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерского состава – лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у спортсменов формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте. Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у спортсменов-подростков в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

### 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 спортсменов, 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 спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

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

## План антидопинговых мероприятий для спортивно - оздоровительных групп

Вид мероприятия	Тема мероприятия	Ответственный	Сроки проведения
1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 - 2 раза в год
2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	1 раз в год

Для информации:

- сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>
- ссылка на образовательный курс: <https://rusada.ru/education/online-training/>

### Определение терминов

**Антидопинговая деятельность** – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, 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 так же иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирным антидопинговым 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 спортсмена** – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающее 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 спортсмена, 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 Спортсменов, которые не являются Спортсменами 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 Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 и 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.

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа в спортивной школе направлена на формирование личности обучающегося. В воспитательной работе в процессе учебно -

тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Главная задача – воспитание высоких моральных качеств, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, настойчивости в достижении поставленных целей, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, дружелюбия, взаимного уважения.

Одним из главных качеств будущего спортсмена является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкого исполнения указаний тренера - преподавателя, соблюдения поведения на занятиях и соревнованиях, в школе и дома.

Успешность воспитания обучающихся определяется способностью тренера – преподавателя сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Важное условие успеха – единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательных и спортивных школ.

В педагогике широко используются многообразные воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера - преподавателя;
- высокая организованность тренировочного процесса;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных обучающихся.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

- регулярное подведение итогов учебно - тренировочной и спортивной деятельности обучающихся;
- просмотр игровой подготовки, соревнований;
- проведение тематических бесед;
- беседы о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта и в волейболе;
- оформление стендов с поздравлениями победителей различных соревнований, с днями рождения обучающихся.

Нельзя оставлять без оценки проступки обучающихся:

- нарушения дисциплины,
- уклонения от выполнения поручений,
- лень,
- проявление слабоволия. Провинившийся должен осознать свою неправоту.

В качестве наказания могут применяться следующие методы воздействия: осуждение, отрицательная оценка содеянного, замечание, устный выговор, разбор и оценка проступка в коллективе.

## Методическое обеспечение

Изучение программного материала по всем разделам программы проводится в форме теоретических, тренировочных занятий и игровой подготовки.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов.

Для обучающихся младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин), в старших возрастных группах для прохождения теоретической части раздела желательно выделять отдельные знания.

Также обучающиеся должны самостоятельно изучать литературу, касающуюся спорта в целом, волейбола, учебно - тренировочного процесса, правил соревнований по волейболу.

Беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться специалистами по данным дисциплинам.

При проведении учебно - тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений.

Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья.

Планируя тренировочные нагрузки, необходимо учитывать возрастные особенности физического развития спортсмена.

Особенно важно уделять внимание общей физической подготовке на занятиях с обучающимися, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создает базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством.

Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом учебно - тренировочного процесса.

Целью базового этапа подготовки волейболистов является повышение уровня тренированности обучающихся. Что достигается за счет увеличения часов специальной физической подготовки.

Планирование учебно - тренировочного процесса в спортивно - оздоровительной группе должно быть рассчитано на обучающихся различных возрастных категорий, с различными уровнями физического, психического развития.

## Система контроля

Контрольные испытания для обучающихся принятых в спортивно - оздоровительную группу проводятся в начале и в конце учебного года с целью выявления динамики показателей.

Успешное решение задач тренировочного процесса во многом зависит от эффективного контроля.

С помощью контрольных испытаний оцениваются уровень физической подготовленности, физического развития обучающихся.

### Нормативы по общей и специальной физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа

Возрастная группа 6 – 12 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Планируемый результат
Быстрота	Бег 60 м	не более 12,9 с
Координация	Челночный бег	не более 10,9 с
Выносливость	Бег 1 км	не более 6 мин 50 с
Сила	Подтягивание на перекладине (мал.)	не менее 2 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (дев.)	не менее 4 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 110 см

Возрастная группа 12-18 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Планируемый результат
Быстрота	Бег 60 м	не более 10,9 с
Выносливость	Бег 2 км	не более 12 мин 10 с
Сила	Подтягивание на перекладине (мал.)	не менее 4 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (дев.)	не менее 7 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 150 см
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	не менее 25 раз



## Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Минспорта России № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
4. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки по волейболу для детско-юношеских спортивных школ (спортивно-оздоровительный этап), разработчики Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, . – М.: Советский спорт, 2004.

### Интернет - ресурсы:

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