

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва  
«Комплексная школа высшего спортивного мастерства»**

*Рассмотрена и согласована  
на заседании  
педагогического совета  
«19» сентября 2023 года*



**Утверждено**  
Приказом директора  
СШОР «КШВСМ»  
от «19» 10 2023 года

/И.С. Быков/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»  
(спортивная дисциплина «пляжный волейбол»)**

**по этапам спортивной подготовки:**

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства

**Программа разработана на основании:** Приказа Минспорта России от 15.11. 2022 г. № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»; примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. №1218.

**Срок реализации программы на этапах:**

- Этап начальной подготовки – 3 года
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 года
- Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Авторы-разработчики:

Семиглазова А.В. инструктор-методист  
Вишнякова Ю.Ю., к.пед.н., доцент, инструктор-методист  
Докучаев Б.С., тренер отделения вида спорта «волейбол»  
Смирнов И.Б., к.пед.н., заместитель директора по учебно-спортивной работе

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

## I. Общие положения

**1.1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «пляжный волейбол») (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «пляжный волейбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных *федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пляжный волейбол», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 г № 987*<sup>1</sup> (далее – ФССП).

**1.2.** Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»); совершенствование учебно-тренировочного процесса спортсменов различного уровня подготовленности в системе многолетней спортивной подготовки.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»);

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки** и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1, в соответствии с Приложением 1 к ФССП.

Таблица 1

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	2

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022, регистрационный № 71474).

Определяет **максимальную наполняемость** учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, *не превышающую двукратного количества обучающихся*, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки (*Приказ Минспорта России «О особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки № 634 от 03.08.2022г»*).

В **приложении 1** представлены сведения о виде спорта и спортивных дисциплинах в соответствии с *Приказом Минспорта России от 26.08.2022 г. № 692 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта»*.

**2.2. Объем Программы** представлен в таблице 2, в соответствии с Приложение 2 ФССП.

**Таблица 2**

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»);**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664

Программа рассчитана на 52 недели в году.

**Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия** при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

- на этапе **начальной подготовки** – **двух часов**;
- на **учебно-тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации) – **трех часов**;
- на этапе **совершенствования спортивного мастерства** – **четырёх часов**;
- на этапе **высшего спортивного мастерства** – **четырёх часов**.

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

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

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядов нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсменов.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пляжный волейбол» (п. 46 Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (зарегистрирован 05.04.2016, регистрационный № 41679).

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

#### **2.3.1. Учебно-тренировочные занятия:**

- групповое занятие;
- занятия по индивидуальным планам;
- занятия по физической подготовке;
- занятия по теоретической подготовке;
- контрольные соревнования;
- официальные соревнования.

Все перечисленные виды (формы) обучения (организации занятий) могут являться составной частью содержания группового занятия в различных сочетаниях (за исключением официальных соревнований), а также использоваться в тренировочном процессе самостоятельно.

*Групповое занятие* занимает основное место при построении процесса подготовки спортсменов. Данный вид обучения имеет многокомпонентное содержание и включает разнообразные формы проведения упражнений и, прежде всего, упражнения с партнером из-за их наибольшей эффективности.

*Индивидуальный урок* в системе подготовки спортсменов является самостоятельной формой организации учебно-тренировочного процесса. Он включает необходимые методы воздействия на процесс формирования состава специализированных средств и его индивидуализацию, технико-тактическую подготовленность (опорно-двигательный аппарат и психологическую сферу), помехоустойчивость и воспитание морально-волевых установок.

*Занятия по физической подготовке* - широко распространены в учебно-тренировочном процессе спортсменов на всех этапах годичного цикла спортивной подготовки. Объемы занятий по общей и специальной физической подготовке планируются достаточно продолжительными, так как именно физическая подготовленность спортсменов обеспечивает успешное технико-тактическое оснащение занимающихся.

*Контрольные и официальные соревнования* являются составной частью тренировочных воздействий, направленных на повышение уровня подготовленности спортсменов, реализации частных эффектов воздействия средств и методов тренировки. Соревнования также используются как основной способ диагностики подготовленности, объективизации процесса спортивного отбора и комплектования команд.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице 3 в соответствии с Приложением 3 к ФССП.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочного мероприятия по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
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 комплексного медицинского обследования	---	---	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочного мероприятия по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		---	---
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	---	До 60 суток		

### 2.3.3 Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификацией (*Приказ Минспорта России 19.12.2022 №1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации»* (зарегистрировано 16.03.2023 рег. № 72601)) и правилам вида спорта «пляжный волейбол»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях (медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (*Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»*).

СПб ГБУ ДО СШОР «КШВСМ» (далее – КШВСМ), реализующая Программу, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (*Приказ Минспорта России от 27.06.2022г. №541 «О внесении изменений в порядке финансирования за счет средств федерального бюджета физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (в том числе значимых международных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.06.2021 № 446»*).

В таблице 4 представлен объем соревновательной деятельности в соответствии с приложением № 4 к ФССП.

**Таблица 4**

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	2	3	4
Отборочные	-	-	1	2	3	4
Основные	-	-	3	4	5	6

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс в КШВСМ, реализующей Программу ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

**В Приложении 2** к Программе представлен *годовой учебно-тренировочный план* спортивной подготовки по виду спорта «пляжный волейбол» в КШВСМ.

**В Приложении 3** к Программе представлен *Календарный план воспитательной работы* по виду спорта «пляжный волейбол» в КШВСМ.

**Главной целью воспитательной работы** является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием пляжным волейболом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой спортсмена.

**В качестве основных задач** и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Государственно-патриотическое воспитание* представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России, ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к

государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

*Нравственное воспитание* – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива КШВСМ.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (пляжный волейбол), так и спортивного движения в целом.

Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

*Воспитательная работа в условиях КШВСМ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:*

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя – и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсмена. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

**Методы воспитания** спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);



- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность.

Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях соревновательной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция коллектива, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо отвергнет. Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива – важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции в поведении занимающихся. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на его особенности (если они есть) личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в виде спорта, и вообще в жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. При этом, важным является согласованность тренера-преподавателя и спортсменов в определении задач, содержания,

средств и методов спортивной деятельности, в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером-преподавателем. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям пляжным волейболом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера-преподавателя к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких важных для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность*.

Воспитание волевых качеств спортсмена – одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач,

решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях – наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у спортсменов.

В процессе многолетней подготовки спортсмена вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия – привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния спортсмена. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными спортсменами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения задач, поставленных тренером-преподавателем.

Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др.

Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он естественно принимает эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

**Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:**

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

**Для оценки используются общепринятые методы:**

- наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров-преподавателей, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультаций спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся *в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства* и преследует следующие цели:

- ознакомление занимающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- освоение занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основ антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**, составляется КШВСМ на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (*приложение № 4 к Программе*).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение употребления допинга в спорте и борьбу с ним включены мероприятия, направленные на предотвращение употребления 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 спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение употребления допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

**Допинг** (англ. *doping*, от англ. *dope* — применять наркотики) в спорте - это употребление запрещённых способов, методов или препаратов (в том числе биологически активных веществ), повышающих спортивные результаты. Применение допинга нарушает олимпийский принцип честной игры, поскольку ставит соперников в неравные условия, оказывает побочный эффект на организм. Для выявления его применяются специальные методы обнаружения.

Современная концепция борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного олимпийского комитета - МОК). Ежегодно ВАДА издаёт список запрещённых препаратов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений.

С общемедицинской точки зрения к допингам можно отнести любые вещества, которые в определённых условиях патологии временно усиливают физическую и психическую деятельность организма.

Сегодня принято считать, что допинг - сознательный приём вещества, излишнего для нормально функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью - искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований.

Борьба с допингом ведётся для обеспечения честности спортивных соревнований и для сохранения здоровья спортсменов.

В статьях Всемирного антидопингового кодекса (версия 4.0) выделяются следующие нарушения правил ВАДА:

- наличие запрещённой субстанции, её метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб антидопингового контроля;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о своём местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом со стороны спортсмена или другого лица;
- распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсмену или иному лицу;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещённое сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Основные запрещённые вещества: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Основные запрещённые методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное - на 4 года или пожизненно.

Ознакомление спортсменов и тренеров-преподавателей с содержанием Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (*Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»*).

Антидопинговые мероприятия в ходе спортивной подготовки направлены на полноценное информирование спортсменов о запрещенных фармакологических препаратах, пищевых добавках. Важное значение имеют информирование спортсменов и тренеров-преподавателей о требованиях международной всемирного антидопингового агентства и его российском представительстве. Информирование спортсменов осуществляется путем личного общения с тренером-преподавателем и медицинским работником в повседневной тренировочной практике, путем размещения стендов с наглядной информацией в общедоступных местах КШВСМ. Медицинская служба КШВСМ при планировании закупок фармакологических препаратов должна строго придерживаться актуальных требований всемирного антидопингового агентства и ее российского представительства.

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

Соответствующие занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В рамках инструкторской практики, занимающиеся должны овладеть: умениями построить группу, отдать рапорт, провести строевые упражнения; найти ошибки в технике выполнения основных положений и передвижений; принятой терминологией и командным языком для построения, рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия (подготовительная часть, основная и заключительная часть).

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны уметь проводить разминку, участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем.

В группах начальной подготовки спортсмены должны понять трактовку тактических понятий: освоить судейство в своей группе. В первых соревнованиях выполняются обязанности секретаря, секундометриста, судьи. Для практики юные спортсмены привлекаются к судейству внутришкольных соревнований.

Что касается *судейской практики*, то вначале во время теоретических занятий дети знакомятся с правилами соревнований. Знакомятся также с жестами арбитров. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. В учебно-тренировочных группах спортсмены должны изучать правила соревнований и уметь судить в качестве арбитра, в том числе на первенстве КШВСМ в городских (районных) соревнованиях, товарищеские встречи и т.п. Спортсмены 4-го года подготовки должны знать полностью правила соревнований и уметь осуществлять практическое судейство. Спортсмены групп спортивного совершенствования и выше могут сдавать зачеты на соответствующие судейские категории. Для практики судейства они привлекаются к соревнованиям на первенство города, спортивных обществ и выше.

Данный вид деятельности проводится в рамках воспитательной работы и кратко представлен в календарном плане воспитательной работы (приложение 3 к Программе) и в полном объеме – в таблице 5.

**Таблица 5**

**Общий план инструкторской и судейской практики**

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Информирование спортсменов о терминологии вида спорта, правилах соревнований	Систематически, начиная с этапа начальной подготовки	Тренер-преподаватель
2.	Изучение специальной литературы по виду спорта, официальных правил соревнований	Систематически	Спортсмены
3.	Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия, обучение отдельным приемам и действиям в качестве ассистента под руководством тренера-преподавателя.	По необходимости	Спортсмены, тренер-преподаватель
4.	Участие в судействе соревнований разного уровня (в зависимости от этапа спортивной подготовки)	В ходе соревнований городского и школьного уровней	Спортсмены, тренер-преподаватель
5.	Делегирование спортсменов КШВСМ для судейства соревнований в другие организации, ведомства	В ходе соревнований	Администрация КШВСМ, тренер-преподаватель, спортсмены

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

Данный вид деятельности проводится в рамках воспитательной работы и кратко представлен в календарном плане воспитательной работы (приложение 3 к Программе) и в полном объеме представлен в таблице 6.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих педагогических задач спортивной подготовки.

**Таблица 6**

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

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
<b>Медицинские и медико-биологические мероприятия</b>			
1	Периодический медицинский осмотр спортсменов	систематически	Медицинский отдел
2	Углубленное медицинское обследование спортсменов	1-2 раза в год	Медицинский отдел
3	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки	систематически	Медицинский отдел, тренер-преподаватель
4	Санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одежды и обуви	систематически	Медицинский отдел

<b>№ n/n</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
5	Медико-фармакологическое сопровождение	В течение года	Медицинский отдел
		В период заболевания и/или реабилитации	
6	Контроль за рациональным питанием с использованием продуктов повышенной биологической ценности	Ежедневно	Спортсмен
		В период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	Спортсмен, тренер-преподаватель, Медицинский отдел
<b>Восстановительные мероприятия</b>			
7	Применение поливитаминных комплексов	По назначению	Медицинский отдел, спортсмен
8	Использование различных видов массажа (классический, вибрационный, точечный)	По графику в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	Спортсмен, тренер-преподаватель, массажист
		По назначению (травмы, реабилитация)	Медицинский отдел, тренер-преподаватель, спортсмен
9	Физиотерапевтические процедуры (в том числе ультрафиолетовое облучение и др.)	По назначению	Медицинский отдел, спортсмен
10	Использование контрастных ванн и душа	Повседневно (общие рекомендации медицинского работника)	Спортсмен
		По назначению	Медицинский отдел, спортсмен
11	Банные процедуры (посещение сауны)	1 раз в неделю	Спортсмен, тренер-преподаватель
		По назначению	Медицинский отдел, тренер-преподаватель, спортсмен
<b>Психологическая подготовка</b>			
12	Индивидуальные формы подготовки к состязаниям	в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	тренер-преподаватель, спортсмен
13	Включение когнитивных форм физических упражнений (развитие внимания, памяти и др.)	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	тренер-преподаватель, спортсмен
14	Обучение способности к самоконтролю и саморегуляции	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	тренер-преподаватель, спортсмен



**В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса** входит:

- **периодические** медицинские осмотры;
- **углубленное** медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- **дополнительные** медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- **врачебно-педагогические** наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- **санитарно-гигиенический контроль** режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- **медико-фармакологическое сопровождение** в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- **контроль за питанием** спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинские мероприятия проводятся медицинскими работниками КШВСМ в соответствии с медицинскими требованиями к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых *приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)*; а также в соответствии с *приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 26.08.2022, регистрационный № 69795)*.

**Восстановительные мероприятия обучающихся:**

- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);
- комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов;
- мероприятия психологического характера;
- систематический контроль состояния здоровья спортсменов (проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения);

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Планы применения восстановительных средств наиболее характерны для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Они разрабатываются непосредственными тренером-преподавателем в тесном взаимодействии со специалистами медицинской службы и призваны решать следующие основные задачи:

- поддержание оптимальной спортивной формы спортсмена;
- оптимальное использование спортивной фармакологии;
- восстановление после травм и заболеваний; профилактика травм и заболеваний.

Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма спортсменов.

Установками использования разновидностей средств восстановления, имеющих «срочный эффект», являются:

- оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений;
- ограничение сопутствующих нагрузок в распорядке дня;
- регулярность гигиенических процедур;
- комплексность воздействия восстановительных средств;
- организация сбалансированного питания.

Тренер-преподаватель на основе педагогических наблюдений оценивает эффекты от воздействия физических нагрузок на психическую сферу спортсмена, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий и тренируемых ситуациях.

Установками использования средств восстановления, имеющих «долгосрочный эффект», являются:

- психическая реабилитация за счет применения средств физических упражнений;
- эффекты корригирующих физических упражнений;
- витаминизация;
- предупреждение травматизма;
- воздействие естественных факторов природы.

Надежность реализации достигнутого уровня технико-тактической подготовленности определяется целенаправленным применением средств и методов восстановления.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на:

- глобальные (охватывающие практически весь организм);
- локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата);
- общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

**Медико-биологическая система восстановления** предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

**На этапе начальной подготовки** проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

**На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования** вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное от учебно-тренировочных занятий время.

**Содержание психологической подготовки** спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышения уровня проявлений психических свойств спортсменов и морально-волевых качеств их личности, создание уверенности в собственных силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональным состоянием спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создается благоприятный эмоциональный фон и настроенность на максимальные усилия в соревнованиях.

Итогом целенаправленной подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки являются воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладание, решительности, смелости и других).

Решающее влияние на уровень психологической подготовленности оказывают соревнования за счет многокомпонентного содействия на психическую сферу участников. Спортсмен, участвуя в серии соревнований, преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке спортсмена во время соревнования занимает руководство его деятельностью со стороны тренера-преподавателя. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед боями и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

*Психолого-педагогическими методами* словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

*Средства и методы психологического воздействия:*

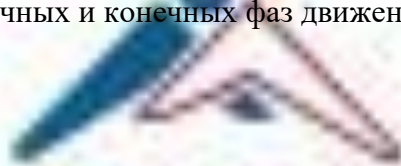
**На этапе начальной подготовки** используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части каждой тренировки совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

Период предварительной подготовки отличается направленным формированием специальных умений, основанных на проявлении двигательных реакций. На занятиях с юными спортсменами сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировки, они позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп. Далее занимающиеся близки к началу пубертатного периода и поэтому у занимающихся может изменяться баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это часто становится причиной снижения двигательной памяти при выполнении комбинаций. Ухудшается пространственная точность движений, а также и целевая точность укола из-за некоторых потерь в координационных способностях. Еще не налажена точность в реакциях с взаимоисключающим

выбором, особенно в реакциях с торможением и переключением. Это происходит потому, что юные спортсмены еще трудно концентрируют внимание на объекте. Отмечается низкий самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допускаемых ошибок в упражнениях с тренером-преподавателем или партнером. Следует отметить, что уже к 10 годам дети способны проявлять волевые усилия в соответствии с собственными мотивами. Поощряемые тренером-преподавателем волевые проявления спортсменов ускоряют освоение приемов и улучшают тренировочные эффекты. Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 10 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только на фоне увлеченности и устойчивого интереса. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания. Специализация двигательной тренировки приобретает направленность на повышения уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Важны также и упражнения, специализирующие ловкость в связи с возрастающими требованиями к координационным способностям. Необходимо также постепенно повышать объемы упражнений на развитие силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок с 11 и до 14 лет. Под стандартизацией главных разновидностей действий понимают их выполнение в упражнениях с партнером и индивидуальном уроке с соблюдением технических норм движения в пространстве и времени. При этом в используемых типовых и неожиданно изменяющихся ситуациях не должно быть резких отклонений в кинематике приемов, имея в виду стандарты начальных, промежуточных и конечных фаз движения.



**КШВСМ**  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

## III. Система контроля

### 3.1. Виды контроля

Целью контроля является оптимизация процесса спортивной подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять *три вида контроля*:

1. *Этапный контроль.*
2. *Текущий контроль.*
3. *Оперативный контроль.*

**Этапный контроль** позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль решает задачи оценки специальных знаний, умений и навыков спортсмена, уровня закрепления их. Периодическая проверка проводится *в виде контрольно-переводных нормативов* (1 раз в год), *проверки технической подготовленности* (по мере необходимости) и соревнований.

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями КШВСМ в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

**Оперативный контроль** предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе тренировки и после нее, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Общая оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

#### **Контроль общей физической и специальной физической подготовленности**

В процессе учебно-тренировочных занятий используется *этапный педагогический контроль* общей физической и специальной физической подготовленности спортсменов.

Данный вид контроля используется при проведении вступительных испытаний для зачисления в группы начальной подготовки, а также (совместно с контролем соревновательной деятельности) при проведении контрольно-переводных испытаний для зачисления на очередной год спортивной подготовки.

Прием граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на основании результатов индивидуального отбора осуществляется на основании

Приказа Минспорта России от 27.01.2023 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 03.03.2023г., регистрационный № 72523).

Этапные контрольные испытания также проводятся в форме соревнований – внутригрупповых или межгрупповых.

В целях управления содержательным компонентом учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель контролирует внешние проявления двигательных действий спортсменов в ходе выполнения ими заданий программы, как на учебно-тренировочных занятиях, так и в условиях соревнований.

**Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке представлены в пункте 3.4. настоящей Программы.**

#### **Контроль технико-тактической подготовленности**

Технико-тактическая подготовленность спортсменов, занимающихся оценивается в ходе текущего педагогического контроля.

Кроме того, в отношении оценки технических действий на учебно-тренировочных занятиях, а также в отношении оценки степени их утомления в процессе выполнения всех двигательных заданий применяется *оперативный контроль*. Цель такого контроля – получение срочной информации для оперативного управления двигательной деятельностью занимающихся, способ получения информации – визуальная оценка двигательных действий и внешних признаков утомления.

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки может осуществляться в форме тестирования, а также в форме наблюдений за соревновательными поединками. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону. Обязательное тестирование проводится при комплектовании групп на очередной год спортивной подготовки и при зачислении новых спортсменов на соответствующий этап спортивной подготовки.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода спортивной подготовки в КШВСМ введена система **контрольных нормативов**. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки и характеризует требуемый уровень физической подготовленности на каждом этапе спортивной подготовки.

Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода спортсменов на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

#### **Контроль теоретической подготовленности**

*Теоретическая подготовленность* спортсменов оценивается тренером-преподавателем путем специально организованных опросов, затрагивающих те темы, которые ранее обсуждались в процессе учебно-тренировочных занятий (включая темы, связанные с антидопинговой профилактикой).

**Врачебно-педагогический контроль** осуществляется специалистами медицинской службы КШВСМ, непосредственно тренерами-преподавателями. Основным содержанием такого контроля являются: повседневные наблюдения за состоянием спортсмена; переносимость им тренировочных нагрузок; принятие оперативных мер по коррекции физических упражнений и восстановительных мероприятий с целью оптимального воздействия на организм каждого спортсмена.

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам: состояние здоровья; функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки; комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов; организация и методические указания по проведению тестирования; степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется не реже 2-х раз в год. Обследования проводятся врачами спортивной медицины, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсмена. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

**Психологический контроль** – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Психологический контроль осуществляется медицинским отделом и непосредственными тренерами-преподавателями и включает в себя следующее: повседневные наблюдения за состоянием взаимоотношений в группе спортсменов; наблюдения за индивидуальным состоянием каждого спортсмена; систематические общения со спортсменами, их родителями (законными представителями); проведение профилактических бесед.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения. В ходе психологического контроля могут широко использоваться общепринятые тесты психодиагностики. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

**Биохимический контроль** предполагает проведение углубленных и текущих медицинских осмотров спортсменов, анализ результатов этих осмотров с результативностью повседневной тренировочной деятельностью; принятие необходимых мер врачебного воздействия в случаях обнаружения патологий и пограничных состояний.

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 спортсмена.

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

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые ежедневно в соответствии с планом подготовки;
- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;

- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей. Они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

Медико-биологический контроль является неотъемлемой частью системы общего контроля и проводится в форме врачебно-педагогических наблюдений, углубленного (текущего) медицинского осмотра, непосредственных осмотров перед допуском к соревнованиям. Результаты медико-биологического контроля учитываются при зачислении спортсменов в КШВСМ, переводе их на очередной этап спортивной подготовки.

**3.2. По итогам освоения Программы** лицу, проходящему спортивную подготовку необходимо соответствовать решению следующих задач:

**3.2.1 На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»);
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

**3.2.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «пляжный волейбол») и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»);
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;

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

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

**3.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;



- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»);
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года (*Приказ Минспорта России 19.12.2022 №1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрировано 16.03.2023 рег. № 72601)*);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### **3.2.4. На этапе высшего спортивного мастерства:**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года (*Приказ Минспорта России 19.12.2022 №1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрировано 16.03.2023 рег. № 72601)*);
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.3. Оценка результатов освоения Программы**

Программа сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой КШВСМ на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (п.3.4 Программы).

Оценочный материал представлен *контрольными и контрольно-переводными нормативами* (испытаниями) по виду спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.

#### **Требования к результатам прохождения Программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»);

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»);
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья.

**на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»);

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»);

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

**на этапе высшего спортивного мастерства на:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»);

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Реализация Программы на каждом этапе спортивной подготовки дополнительно достигается **выполнением** каждым спортсменом **сводных критериев** для каждого этапа, включающих:

- *возраст спортсмена;*
- *количество участия в спортивных соревнованиях, результативность участия в спортивных соревнованиях;*
- *ежегодное выполнение (подтверждение) норм и требований спортивных разрядов и званий;*
- *результаты врачебно-педагогического контроля.*

Эти критерии отражаются в журналах учета учебно-тренировочных занятий, индивидуальных планах спортивной подготовки спортсменов, протоколах соревнований, результатах диспансеризации, локальных нормативных актах КШВСМ и других. При комплексной оценке освоения спортсменом Программы могут учитываться:

- обоснованные рекомендации личного тренера-преподавателя;
- решение педагогического совета КШВСМ по виду спорта «пляжный волейбол».

Общие критерии перевода спортсменов на очередной этап спортивной подготовки могут быть отражены в локальном нормативном акте КШВСМ, методических рекомендациях вышестоящих органов управления.

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

Данный раздел Программы сформирован в соответствии с приложением № 6-9 к ФССП.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на **этап начальной подготовки** по виду спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «пляжный волейбол») представлены в таблице 7.

**Таблица 7**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «волейбол»  
(спортивная дисциплина «пляжный волейбол»)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»)						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	12	7
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»)						
2.1	Челночный бег 8x5,66 м «Конверт»	с	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
2.4	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) по виду спорта «пляжный волейбол» представлены в таблице 8.

**Таблица 8**

**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»)**

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»)</b>				
2.1	Бег на 20 м	с	не более	
			3,6	4,6
2.2	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,6	14,6
2.3	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			7,0	4,5
2.3	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
2.4	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	25
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «пляжный волейбол») представлены в таблице 9.

**Таблица 9**

**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»).**

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	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 мин)	количество раз	не менее	
			45	38

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»)</b>				
2.1	Бег на 20 м	с	не более	
			3,3	4,3
2.2	Челночный бег 8x5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,2	14,2
2.3	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			9,0	7,0
2.4	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			180	160
2.5	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			36	30

<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «пляжный волейбол») представлены в таблице 10.

**Таблица 10**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»)**

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	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 мин)	количество раз	не менее	
			46	40

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»)</b>				
2.1	Бег на 20 м	с	не более	
			3,2	4,2
2.2	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,0	14,0
2.3	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			12,0	9,0
2.4	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			220	200
2.5	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			44	36

<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

По решению педагогического совета КШВСМ, рекомендации тренера-преподавателя могут использоваться *дополнительные упражнения технической программы* для тестирования спортсменов и установления рейтинга каждого из них при принятии решения о зачислении (переводе) на соответствующий этап спортивной подготовки (таблицы 11, 12, 13).

**Техническая программа для этапов спортивной подготовки**

**Таблица 11**

**Нормативы специальной технической подготовки на учебно-тренировочном этапе**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	количество раз	не менее	
			4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены - чередование	количество раз	не менее	
			4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	количество раз	не менее	
			3	3
4.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	количество раз	не менее	
			3	3
5.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	количество серий	не менее	
			10	10

**Таблица 12**

**Нормативы специальной технической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	количество раз	не менее	
			5	5
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены - чередование	количество раз	не менее	
			5	5
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	количество раз	не менее	
			4	4
4.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	количество раз	не менее	
			4	4
5.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	количество серий	не менее	
			11	11

**Таблица 13**

**Нормативы специальной технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	количество раз	не менее	
			6	6
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены - чередование	количество раз	не менее	
			6	6
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	количество раз	не менее	
			5	5
4.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	количество раз	не менее	
			5	5
5.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	количество серий	не менее	
			12	12

Тестирование спортсменов осуществляется непосредственным тренером-преподавателем. Для тестирования спортсменов могут создаваться комиссии из числа заведующих отделениями, инструкторов-методистов, старших тренеров-преподавателей, медицинских работников. Тестирование проводится в дни и время по рекомендации непосредственного тренера-преподавателя в виде группового занятия или комплексного занятия с привлечением нескольких спортивных групп одновременно. Контрольные ведомости сдачи нормативов готовятся непосредственными тренерами-преподавателями, подписываются ими (членами комиссии) и хранятся в КШВСМ в течение срока, установленного номенклатурой дел по хранению архивных документов.

Для зачисления в КШВСМ (перевода на очередной этап спортивной подготовки) спортсмен должен выполнить **минимальные требования по контрольным нормативам** в объеме **не менее 80% от общего количества**, указанного в разделе 3 «Система контроля» настоящей Программы. При выполнении всеми спортсменами-претендентами на зачисление (перевод) 100% минимальных требований нормативов и ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в КШВСМ проводится **рейтинговый отбор** спортсменов-претендентов. В этом случае *преимущественным правом зачисления* (перевода) спортсмена пользуются те из них, кто имеет **наилучшие относительные совокупные результаты по всем рассматриваемым нормативам**. При равенстве этого показателя могут быть проведены **повторные тестирования** или определены дополнительные упражнения по рекомендации непосредственного тренера-преподавателя, педагогического совета КШВСМ.

Для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используются медико-биологические обследования. Их основная цель - положительное влияние спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность спортсменов. Для этого проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в КШВСМ и периодические (этапный контроль) – не менее одного раза в год (этапы НП и УТЭ), систематические (по планам врачебно-физкультурного диспансера) для этапов ССМ и ВСМ.

Для зачисления в КШВСМ все претенденты должны представить результаты обследования во врачебно-физкультурном диспансере, для групп начальной подготовки - предоставление медицинского заключения с установленной группой здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра (выписка из амбулаторной карты из поликлиники по месту жительства или другой уполномоченной медицинской организации). Решение о возможности зачисления и продолжения тренировок в КШВСМ по медицинским показаниям принимает врач спортивной медицины.

Медико-биологические обследования спортсменов КШВСМ – членов спортивных сборных команд России и Санкт-Петербурга могут быть организованы и проведены руководителями соответствующих спортивных сборных команд. Результаты таких обследований предоставляются врачам КШВСМ непосредственным тренером-преподавателем или спортсменом.

Дополнительные медико-биологические обследования спортсменов КШВСМ могут быть организованы в следующих основных случаях: личное обращение спортсмена (его родителей или законных представителей) или тренера-преподавателя; необходимость получения медицинского заключения после травм и заболеваний спортсмена; в других случаях, не противоречащих действующему законодательству.



### 3.5 Уровни спортивной квалификации обучающихся

Данный раздел Программы сформирован в соответствии с приложением № 6 -9 к ФССП. Уровни спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «пляжный волейбол» и представлен в таблице 12.

Таблица 13

#### Уровни спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

№ п/п	Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Уровень спортивной квалификации
1	Этап начальной подготовки	3	-
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5 До трех лет	не устанавливается
		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»
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»
4	Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

## **IV. Рабочая программа по виду спорта «пляжный волейбол»**

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

#### **Описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки**

##### ***Общие рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий***

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера - преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «пляжный волейбол», а так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимся).

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (п. 3.8. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022, регистрационный №69795)).

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику упражнений. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Физические упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти физические упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов. Большинство физических упражнений легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части занятия.

##### ***Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочного процесса***

Все занятия состоят из 3-х частей - подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия.

*Подготовительная часть.* Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части

урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

*Основная часть.* Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида пляжный волейбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

В процессе освоения программы спортивной подготовки предусмотрено ознакомление с правилами соревновательной подготовки, новейшими разработками научно-практического характера, современными требованиями и методами организации тренировочного процесса, разработки современных технологий и условий повышения результатов в пляжный волейболе, воспитания и развития навыков и опыта соревновательной подготовки юных спортсменов для обеспечения успешной спортивной специализации. Увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с имеющимися условиями и задачами этапов подготовки, определяет поиск организационных решений эффективности тренировочного процесса, качество которого соотносится с достижением спортивного результата. Ведущим положением в определении величины тренировочных нагрузок является соблюдение биологических особенностей и возрастных норм юных спортсменов.

#### ***Особенности годичного цикла подготовки по этапам обучения***

Планирование тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки – творческий процесс, раскрывающий потенциал тренера, отражающий его собственный стиль, основанный на личном опыте и накопленных знаниях. Именно поэтому с течением времени появляется большое количество вариантов планирования, сочетаний его компонентов.

В процессе планирования тренировочной работы рекомендуется придерживаться определенных особенностей, позволяющих систематизировать профессиональный опыт тренера.

Среди структурных компонентов планирования выделяют:

- календарный план-график спортивной подготовки;
- годовой план спортивной подготовки;
- план мезоцикла спортивной подготовки;
- план микроцикла спортивной подготовки

Цели, задачи, продолжительность спортивной подготовки, соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки и другие компоненты перспективного планирования подготовки волейболистов определены Федеральным стандартом спортивной подготовки, изложены в нормативной части программы. Опираясь на задачи каждого этапа многолетней подготовки юных волейболистов, дальнейшие действия сводятся к их конкретизации в рамках текущего планирования (на год спортивной подготовки), которое представляется в виде календарного плана-графика и годового плана спортивной подготовки.

При разработке календарного плана-графика необходимо придерживаться определенной последовательности действий:

Определение соревнований, их вида и сроков проведения. На данном этапе необходимо, ориентируясь на планируемые показатели соревновательной деятельности, определить даты и

количество основных соревнований, далее-отборочных и контрольных (см. Требования к объему соревновательной деятельности) исходя из задач этапа многолетней подготовки юных волейболистов.

2. Определение сроков и длительности периодов спортивной подготовки. Опираясь на информацию из пункта 1 определить сроки и продолжительность соревновательного, подготовительного и переходного периодов подготовки, необходимую для решения задач данных периодов. В подготовительном периоде закладывается функциональная база, необходимая для выполнения больших объемов специальной работы, направленной на непосредственную подготовку двигательной и вегетативной сфер организма к эффективной соревновательной деятельности, совершенствуются двигательные навыки, развиваются физические качества, осуществляется тактическая и психическая подготовка. Основными задачами соревновательного периода являются сохранение и дальнейшее повышение достигнутого уровня физической, функциональной и технико-тактической подготовленности игроков и, возможно, более полное использование их соревновательной деятельности. В отличие от подготовительного периода соревновательный не имеет единой внутренней структуры. Она зависит от числа соревнований, проводимых в периоде, и от принципов построения календаря игр. Задачами переходного периода являются полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности волейболиста к началу нового сезона. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление.

3. Определение сроков и длительности этапов подготовительного периода годичного цикла спортивной подготовки. Определив продолжительность подготовительного периода спортивной подготовки необходимо установить сроки и длительность его этапов. Основные задачи общеподготовительного этапа (ОПЭ) – повышение уровня общей физической подготовленности волейболистов, увеличение возможностей основных функциональных систем их организма, разносторонняя техническая подготовка. Частными задачами ОПЭ являются:

- повышение функциональных возможностей организма волейболистов, совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение уровня обменных процессов и на этой основе повышение уровня общей выносливости;
- повышение уровня физической подготовленности; - стимулирование восстановительных процессов;
- улучшение психологической подготовленности; - восстановление и совершенствование навыков при выполнении основных технических приемов.

Тренировка на специальноподготовительном этапе (СПЭ) призвана обеспечить высокую готовность команды к предстоящим соревнованиям за счет увеличения доли специальноподготовительных упражнений, выполнения технических приемов и их элементов. Значительно повышаются по интенсивности тренировочные нагрузки, содержание тренировки предусматривает воспитание специальных физических качеств на базе общей физической подготовки. Большое внимание уделяется совершенствованию техники. В дальнейшем подготовка на данном этапе постепенно приобретает интегральный характер. Предсоревновательный этап (ПСЭ). Основная задача-моделирование соревновательного режима. Частными задачами ПСЭ являются:

- совершенствование техники игры и индивидуальной тактики;
- совершенствование групповых и командных взаимодействий в защите и нападении, в игровых расстановках и с заменами;
- совершенствование скоростно-силовых качеств и игровой выносливости;
- достижение оптимального уровня игровой подготовленности команды (интегральная и соревновательная подготовки);
- теоретическая подготовка.

4. Планирование тренировочных сборов. На этапе составления календарного плана-графика спортивной подготовки достаточно определить степень необходимости проведения

тренировочного сбора в том или ином периоде годового цикла. При наличии необходимости и ресурсов для проведения тренировочных сборов определить их вид и сроки проведения.

5. Планирование медицинских обследований. Определить сроки проведения медицинских обследований (или углубленных медицинских обследований, возможно, с организацией тренировочного сбора для комплексного медицинского обследования). Время, планируемое на проведение медицинских обследований, указывается в строке восстановительные мероприятия календарного тренировочного плана графика.

6. Примерное распределение в годовом цикле объёмов тренировочной работы (в часах) по видам подготовки.

7. Далее, опираясь на показатели примерного соотношения объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки и примерного тренировочного плана на 52 недели тренировочной и соревновательной деятельности волейболистов с учетом режимов тренировочной работы необходимо примерно распределить объемы затрачиваемого времени по видам подготовки на каждый месяц. Далее переходим к конкретизации планирования в виде годового плана спортивной подготовки.

8. Корректировка распределения в годовом цикле объёмов тренировочной работы (в часах) по видам подготовки. После окончательной корректировки объёмов тренировочной нагрузки в годовом тренировочном плане спортивной подготовки необходимо вернуться к календарному плану-графику и скорректировать распределение объёмов тренировочной работы (в часах) по видам подготовки.

*Рекомендации по составлению годового тренировочного плана  
спортивной подготовки*

Последовательность действий при составлении годового тренировочного плана спортивной подготовки:

1. Определение продолжительности периодов и этапов годового цикла спортивной подготовки в неделях.

2. Распределение видов мезоциклов спортивной подготовки в каждом периоде и этапе годового цикла. Каждый этап подготовительного периода, а также соревновательный и переходный периоды состоят из мезоциклов различной направленности, среди которых:

- втягивающий;
- базовый;
- специально-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный.

3. Определение состава и направленности каждого мезоцикла посредством их деления на микроциклы спортивной подготовки. В подготовке волейболистов предлагается применять 5 типов тренировочных микроциклов:

- втягивающий;
- базово-развивающий;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный.

В рамках предлагаемого годового тренировочного плана спортивной подготовки подразумевается недельная продолжительность всех микроциклов спортивной подготовки. В случае изменения продолжительности микроциклов необходимо отразить данную информацию в плане мезоцикла и микроцикла спортивной подготовки.

4. Примерное распределение объёмов тренировочной нагрузки (в часах) по каждому виду подготовки. В годовом тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и мероприятия, указывается в соответствии с ФССП

5. Исходя из особенностей периодов, этапов, мезоциклов и микроциклов спортивной подготовки необходимо определить объемы тренировочной нагрузки по каждому виду подготовки

на год, далее распределять данные объемы начиная с периодов и заканчивая микроциклами подготовки. После составления окончательных вариантов планов мезоциклов и микроциклов спортивной подготовки необходимо скорректировать распределение объемов тренировочной нагрузки в годовом тренировочном плане.

План мезоцикла спортивной подготовки включает в себя конкретизацию целей в виде указания типа мезоцикла и его задач, а также порядковый номер микроцикла, тип микроцикла, его продолжительность и интенсивность нагрузки, количество тренировочных занятий и игр в микроцикле.

Выделяют следующие типы мезоциклов:

- *Втягивающий*. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение волейболистов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на решение задач общей физической подготовки. В определенном объеме используют специально-подготовительные упражнения для повышения возможностей систем и механизмов, определяющих уровень разных видов выносливости волейболистов, избирательного совершенствования силовых и скоростно-силовых и скоростных качеств, обуславливающих эффективность последующей работы.

- *Базовый*, проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма волейболистов, уровня развития специальных физических качеств, совершенствование отдельных технических приемов волейбола, индивидуальной тактики (тактической реализации технических приемов) и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности работой, широким использованием тренировок с большими нагрузками. Продолжительность и содержание базового мезоцикла в значительной мере обуславливается длительностью подготовительного периода.

- *Специально-подготовительный*, основной акцент делается на становление основных компонентов технической, тактической, техникотактической и интегральной подготовки. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение специально-подготовительных упражнений, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства волейболистов. Осуществляется комплексная подготовка. Высокая интенсивность тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Является переходной ступенью между базовым и соревновательным мезоциклами. Используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами при наличии времени.

- *Предсоревновательный*. Окончательное становление спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, совершенствования технических возможностей спортсмена. Целенаправленная психическая и тактическая подготовка, моделирование режима предстоящего соревнования. Общая тенденция динамики нагрузок характеризуется постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Интенсивность нагрузки самая высокая. Первоочередными задачами предсоревновательного мезоцикла являются полноценное физическое и психологическое восстановление после предшествующей напряженной подготовки, наигрывание групповых тактических взаимодействий в защите и нападении, а также командные тактические взаимодействия в защите и нападении в шести расстановках с целью полной реализации во время игры.

- *Соревновательный*. Структура определяется особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности волейболистов. В течение года может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. Объем работы снижается незначительно, потому что большое внимание обращается технической и технико-тактической подготовке. Интенсивность занятий средняя или большая. Направленность тренировочного процесса должна обеспечивать поддержание на достигнутом уровне стабильных компонентов подготовленности (уровня функциональной, физической, технической, технико-тактической и психологической подготовленности волейболистов).

- *Восстановительный*. Составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. Возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В планировании спортивной подготовки выделяют 5 типов тренировочных **микроциклов**:

- *Втягивающий*. Направлен на подведение организма волейболистов к напряженной тренировочной работе. Они применяются на первом этапе подготовительного периода. Эти микроциклы отличаются относительно не высокой суммарной нагрузкой по отношению к нагрузкам последующих базово-развивающих микроциклов. Особенно невелика нагрузка таких микроциклов в начале подготовки волейболистов к новому сезону, после переходного периода и составляет 40–50 % нагрузки базово-развивающих микроциклов. В дальнейшем, по мере повышения подготовленности волейболистов, суммарная нагрузка втягивающих микроциклов постепенно, день ото дня, возрастает и достигает 70–75 % нагрузки последующих базово-развивающих микроциклов. Основная направленность состава средств и методов втягивающих микроциклов должна в полной мере соответствовать общей направленности и задачам, поставленным на данном этапе подготовки команды – адаптация организма волейболистов к последующим нагрузкам. Содержание втягивающих микроциклов определяется содержанием последующей работы базово-развивающих микроциклов и строится преимущественно на общеподготовительных и вспомогательных упражнениях (бег, ускорения на 30-50 метров, упражнения на тренажерах, горизонтальные и вертикальные прыжки, футбол, баскетбол, гандбол, упражнения с набивными мячами и т.д.). возможна работа с мячом не требующая больших нагрузок (передача мяча сверху двумя руками, подача без прыжка и прием подачи).

- *Базово-развивающий*. Характеризуются большим суммарным объемом работы и высокими нагрузками, большим количеством тренировочных занятий с большими и около-предельными нагрузками. Основная задача – стимуляция адаптационных процессов в организме волейболистов и решение задач физической, технической и психологической подготовки. В силу этого базово-развивающие микроциклы составляют основу подготовительного периода.

Тренеру при планировании содержания базово – развивающих микроциклов и подбора средств и методов тренировки необходимо учитывать что – с одной стороны, эти микроциклы являются мощным стимулом для развития адаптационных реакций и подготовленности волейболистов, а с другой – при неправильном построении их, они способны привести к переутомлению, перенапряжению важнейших функциональных систем, прежде всего центральной нервной и сердечно-сосудистой системы, травмам опорно-двигательного аппарата. Поэтому очень важно тренеру строить микроциклы так, чтобы они позволяли эффективно решать все основные задачи, соответствующие данному этапу подготовки, и одновременно не приводить к переутомлению. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности работой, широким использованием тренировок с большими нагрузками. Содержание этого микроцикла в основном составляют упражнения специальной физической подготовки: на тренажерах развития максимальной и взрывной силы, работа над быстротой перемещения, скоростно-силовая подготовка верхних и нижних конечностей и специальная выносливость.

- *Предсоревновательный*. Микроцикл этого типа обычно планируется непосредственно перед основным соревнованием и направлен на непосредственную подготовку команды к нему. Задачей этого микроцикла является интеграция в целостную систему совокупности компонентов функциональной, физической, технико-тактической и психологической подготовки, определяющих эффективность предстоящей деятельности волейболистов. При довольно стабильном объеме работы в этих микроциклах интенсивность постепенно снижается и составляет 60–70 % от базово-развивающих микроциклов. Это обусловлено тем, что в последних микроциклах предсоревновательного этапа много внимания уделяется технической, тактической и интегральной подготовке. Что касается физической и функциональной подготовки, то

подбираются средства и методы, направленные на поддержание достигнутого уровня на данный этап.

- *Соревновательный*. Имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и продолжительность определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и пауз между ними.

- *Восстановительный*. Восстановительными микроциклами обычно завершается серия базово-развивающих микроциклов. Их также планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль этих микроциклов сводится к обеспечению оптимальных условий для протекания восстановительно-адаптационных процессов в организме волейболистов. Эти микроциклы характеризуются небольшим суммарным объемом работы (30–40 % объема характерного для предшествовавших базово-развивающих микроциклов). Это снижение обеспечивается как уменьшением общего количества тренировок (в 1,5–2 раза), так и устранением тренировок с большими и околопредельными нагрузками. Изменяется и направленность работы: восстановительная работа аэробного характера, разнообразные эмоциональные упражнения игрового характера в сочетании с различного рода восстановительными средствами и процедурами физического и психологического характера – составляют основное содержание восстановительного процесса. Структурной единицей микроцикла спортивной подготовки является учебно-тренировочное занятие, для которого тренер составляет план-конспект.

### **Соблюдение техники безопасности**

#### **Общие требования**

1.1 К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2 При проведении учебно-тренировочных занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 При проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу возможно воздействие на спортсменов опасных факторов:

- игра отличается высокой динамикой, скоростно-силовой работой переменной мощности;
- причинами травм могут стать главным образом падения, прыжки, контакт с мячом, плохо подготовленная площадка;
- наиболее типичные травмы – растяжения, ушибы; реже – переломы, вывихи;
- следствием плохой разминки могут стать растяжения и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава, повреждения коленного сустава.

1.4 Занятия по волейболу должны проводиться на сухих спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры.

1.5 Все занимающиеся должны быть в спортивной форме.

1.6 При проведении занятий по волейболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.7 Тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8 О каждом несчастном случае с обучающимися тренер обязан немедленно сообщить администрации спортивной организации, оказать первую помощь пострадавшему.

1.9 В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10 Запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера.

1.11 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности.

#### **2. Правила техники безопасности перед началом занятий**

2.1 Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2 Запрещено ношение украшений (кольца, серьги, цепочки и т. п.) во время занятий, ногти должны быть коротко острижены.

2.3 Проверить надежность установки и крепления волейбольных стоек, сетки.



2.4 Проверить состояние пола спортзала. Пол должен быть чисто вымытым и сухим.

2.5 Перед учебно-тренировочным занятием или игрой обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов.

2.6 Провести инструктаж занимающихся по технике безопасности, правилам игры.

### **3. Правила техники безопасности во время занятий**

3.1 Начинать, делать остановки и заканчивать упражнения только по команде (сигналу) тренера.

3.2 Строго выполнять правила проведения игры в волейбол.

3.3 Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4 При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5 Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

### **4. Правила техники безопасности в аварийных ситуациях**

4.1 При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, администрации спортивной организации. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2 При получении занимающимся травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации спортивной организации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3 При возникновении пожара в спортивном зале, немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и администрации спортивной организации, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

### **5. Правила техники безопасности по окончании занятий**

5.1 Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2 Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3 Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «пляжный волейбол» представлены в таблице 15 соответственно.**

Таблица 15.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки по виду спорта «ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ»**

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
1	Этап начальной подготовки		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);</li> <li>- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);</li> <li>- многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов);</li> <li>- спортивные игры.</li> </ul> </li> <li>• <b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;</li> <li>- упражнения для развития прыгучести;</li> <li>- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;</li> <li>- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;</li> <li>- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов</li> <li>- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании</li> </ul> </li> <li>• <b>Техническая подготовка</b> <p>Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Перемещения и стойки (прыжки на месте у сетки, после перемещения и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами). Действия с мячом</p> <p><b>Передача мяча</b> - передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача сидя у стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность. Передача мяча в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1- 4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара;</li> <li>- передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи;</li> <li>- передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача);</li> <li>- передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача);</li> <li>- передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);</li> <li>- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и после перемещений.</li> </ul> <p><b>Подача мяча</b> - верхняя прямая подача. подача подряд (10 попыток). подача в левую и правую половины площадки. подача за игрока зоны 6. - соревнование на большее количество правильно выполненных подач.</p> <p><b>Нападающий удар</b> - прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки. - нападающий удар слабой рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар с собственного набрасывания. - нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.</p> <p><b>Техника защиты.</b> Действия без мяча Перемещение и стойки - стартовая стойка в сочетании с перемещениями, падения и перекаты после падений, сочетание способов перемещений, перемещений с падениями, сочетание способов и перемещений, и падений с техническими приемами игры в защите. Действия с мячом</p> <p><b>Прием мяча</b> - прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча сверху от несильных подач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу во встречных колоннах (расстояние до 4 м). Передача снизу двумя руками на точность, с использованием «маяков».</li> <li>Прием снизу двумя руками от верхней прямой подачи (6-8 м). Прием мяча снизу после обманной передачи двумя руками через сетку; - прием мяча сверху и снизу с последующим падением и перекатом. Сверху после нападающего удара средней силы с собственного набрасывания.</li> </ul> </li> </ul>

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
	Этап начальной подготовки		<p><b>Блокирование</b> - одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 2,3,4. Блокирование, стоя на гимнастической скамейке;  - блокирование нападающего удара с высоких и средних передач. 2 перемещается в зону 3 для выполнения второй передачи, а игрок зоны 3 выполняет функции нападающего в зоне 2.</p> <p><b>Системы игры.</b> Для данного года обучения рекомендуется расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед», «углом назад» с применением групповых действий для данного года обучения.</p> <p><b>Интегральная подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.</li> <li>- Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов.</li> <li>- Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.</li> <li>- Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, нападении и защите.</li> <li>- Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.</li> <li>- Многократное выполнение изученных тактических действий.</li> <li>- Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.</li> <li>- Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.</li> </ul> <p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p><b>Тактика нападения.</b> Индивидуальные действия. Действия без мяча  Выбор места - для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи);  - для выполнения нападающего удара (прямого слабой рукой и с переводом сильнейшей рукой);  - для выполнения подачи. Действия с мячом</p> <p><b>Передача мяча:</b> - вторая передача (из зоны 2) в зоны 3 и 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом;  - вторая передача (из зоны 3) игроком в зоны 2 и 4, стоя лицом и спиной к ним (чередование);  - имитация второй передачи и обман (передача через сетку в свободную зону соперника).  - выбор способа отбивания мяча через сетку (передача сверху двумя руками, кулаком, снизу).</p> <p><b>Подача</b> - чередование сильной верхней прямой подачи и нацеленной подачи;  - подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча;  - подача на игрока, вышедшего после замены;  - подача на сильнейшего игрока соперника, плохо владеющего приемом мяча;</p> <p><b>Групповые действия</b> Взаимодействие игроков передней линии (при 2-й передаче) - игрока зоны 4 с игроком зоны 3;  - игрока зоны 2 с игроками зон 3,4 (чередование);  - игрока зоны 3 с игроками зон 2,4 при первой передаче для нападающего удара. Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче) - игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач);  - игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи при приеме от передач – для удара).</p> <p><b>Командные действия</b> Система игры со второй передачи игрока передней линии - прием подачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2,4 (чередование); - прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3,4.</p>

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
	Этап начальной подготовки		<p><b>Тактика защиты</b> Индивидуальные действия. Действия без мяча. Выбор места - при приеме верхней прямой подачи, при блокировании, при страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих. Действия с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбор способа приема подачи (сверху, снизу двумя руками, сверху, снизу с падением);</li> <li>- выбор способа приема мяча от обманных передач (сверху и снизу 2-мя руками, сверху и снизу с падением двумя руками и одной);</li> <li>- выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов; - зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).</li> </ul> <p>Групповые действия Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие игроков задней линии между собой (6,5,1) (страховка партнера при приеме подачи, нападающих ударов, обманных передач);</li> <li>- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим игроком в зоне 3.</li> <li>- взаимодействие игроков передней и задней линий (игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2);</li> <li>- игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приеме мяча от нападающего удара и обманных передач. Командные действия Прием подачи - расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; - расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны 3 оттянут назад); - расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в районе зоны 2. После приема игрок зоны</li> </ul>
3	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		<p><b>Техника нападения. Действия без мяча.</b> Перемещения и стойки-сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.</p> <p><b>Действия с мячом. Передача мяча</b> передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие.</p> <p>Различные сочетания в выполнении передач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара.</li> </ul> <p>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.</p> <p><b>Подача мяча.</b> 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.</p> <p>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 слабойшей рукой из зон 4,3,2; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.</p>

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		<p><b>Техника защиты.</b>  <i>Действия без мяча.</i> 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.  <i>Действия с мячом. Прием мяча.</i> 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.  <i>Блокирование</i> - 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.  <b>Тактика нападения. Индивидуальные действия. Действия без мяча.</b> 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);  <i>Действия с мячом.</i> 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).  <i>Подача мяча</i>-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.  <i>Групповые действия.</i> 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).  <i>Взаимодействие игроков передней и задней линии игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1;</i>  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).  <b>Тактика защиты. Индивидуальные действия. Действия без мяча.</b> 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.  <i>Действия с мячом. Групповые действия.</i> 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;  <i>Командные действия.</i> 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.</p>

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
5	Этап совершенствования спортивного мастерства		<p><i>Стойки и перемещения</i> - перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками; перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами впадении.</p> <p><i>Действия с мячом. Передача мяча</i> - 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. <i>Подача мяча</i>: верхняя прямая подача на точность с максимальной силой; планирующая подача; подача в прыжке; чередование способов подач с требованием точности. <i>Нападающий удар</i>- 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;</p> <p><i>Техника защиты. Действия без мяча. Стойки и перемещения</i> - сочетание стойки, способов перемещений и падений с техническими приемами в защите; сочетание перемещений с прыжками перемещениям с блокирование одиночным и групповым.</p> <p><i>Действия с мячом. Прием мяча</i> - 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.</p> <p><i>Блокирование</i> - 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;</p> <p><i>Тактическая подготовка. Тактика нападения.</i> 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.</p> <p><i>Групповые действия.</i> 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).</p> <p><i>Командные действия.</i> 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).</p> <p><i>Командные действия.</i> 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» (виривать свои действия в зависимости построение игры впадении соперником); при приеме мяча от соперника в расстановке «углом назад», когда страховку осуществляет крайний защитник; сочетание систем игры «углом вперед» и «углом назад».</p> <p><i>Интегральная подготовка</i> упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий впадении 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 впадении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Командные игры.</p>

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
6	Этап высшего спортивного мастерства		<p><i>Стойки и перемещения</i>- 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.</p> <p><b>Техника нападения</b> - действия с мячом. <i>Передача мяча</i> - 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. <i>Подача мяча</i> - 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.</p> <p><b>Техника защиты. Действия без мяча.</b> Перемещения и стойки- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием. <i>Техника защиты действия с мячом.</i> 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.</p> <p><b>Блокирование</b>- 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.</p> <p><b>Тактическая подготовка.</b> 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 ближайшие и дальние зоны, вправо и влево от направления разбега.</p> <p><b>Тактика нападения групповые действия</b> - 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).</p> <p><b>Тактика нападения командные действия</b> - 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.</p> <p><b>Тактика защиты групповые действия</b> - 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.</p> <p><b>Тактика защиты командные действия</b> - 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». <b>Интегральная подготовка</b> - 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-тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям; календарные игры – решение задач соревновательной подготовки.</p>

## 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы по теоретической подготовке по виду спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «пляжный волейбол») представлен в *Приложении 6 Программы*.

В содержание теоретической подготовки входят следующие темы:

1. Безопасность на учебно-тренировочных занятиях пляжным волейболом.
2. Зарождение и история развития вида спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»).
3. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
4. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.
5. Предотвращение допинга в спорте.
6. Закаливание организма.
7. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
8. Правила соревнований по пляжному волейболу. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.
9. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судья в ринге, судья боковой, секретарь, хронометрист, информатор. Знакомство с основными правилами пляжного волейбола. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников, весовые категории, порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная заявка, личные документы участника.
10. Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.
11. Техничко-тактическая подготовка. Понятие о технике и технической подготовке.
12. Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах.
13. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Травматизм в пляжном волейболе.
14. Сведения о строении и функциях организма человека.
15. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки. Характеристика нагрузки в пляжном волейболе.
16. Нравственные и волевые качества спортсмена.
17. Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных соревновательных нагрузок.
18. Факторы надёжности спортивной деятельности.
19. Физиологические основы спортивной тренировки.
20. Основы правильного питания спортсмена.



## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол»** (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»)

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

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.

Существуют многочисленные варианты волейбола, что отпочковались от основного вида, - пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), мини-волейбол, сидячий волейбол с 1992 года внесен в программу паралимпийских игр.

**Пляжный волейбол (бич-волей)** — 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<sup>[1]</sup>. 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.

Главным управляющим органом в пляжном волейболе является Международный совет по пляжному волейболу, входящий в состав Международной федерации волейбола (FIVB). С 1996 года бич-волей присутствует в соревновательной программе Олимпийских игр. Крупнейшими соревнованиями, помимо олимпийских турниров, являются чемпионаты мира, проводимые один раз в два года, Мировой тур — ежегодное коммерческое соревнование, состоящее из нескольких этапов, организованное подобно теннисным ATP- и WTA-турам, а также турниры, проводимые региональными конфедерациями, входящими в FIVB.

### **Правила и техника игры**

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. Игра идёт по принципу rally-point («каждый розыгрыш — очко»), если розыгрыш выигрывает принимающая команда, она, кроме очка, получает право на подачу<sup>[2]</sup>. Игроки команды подают по очереди: сначала один — до тех пор, пока команда не потеряет право на подачу из-за проигрыша очка или ошибки; после того, как команда вновь отыграет подачу, подаёт другой игрок и т. д. Отбивать мяч можно любой частью тела.

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.

За неправильное поведение возможны наказания в виде предупреждения (жёлтая карточка), замечания (красная карточка, приводящая к проигрышу очка), удаления игрока (красная и жёлтая карточка одновременно, означает поражение в партии) или дисквалификации (красная и жёлтая карточка одновременно в разных руках, означает поражение в матче).

Правила пляжного волейбола не предъявляют строгих требований к обработке мяча при одновременном соприкосновении двух соперников с мячом над сеткой (так называемый *джуст*, от англ. joust — «рыцарский поединок»). После «джуста» каждая из команд имеет право ещё на три касания; если мяч после одновременного касания соперниками над сеткой попадает в антенну, розыгрыш переигрывается.

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.

Женщины обычно выполняют планирующую подачу, мужчины — силовую в прыжке. Высокая подача по ветру, когда мяч идёт к принимающим со стороны солнца, получила название *свеча*, или *скайбол* (от англ. sky ball — «небесный мяч»)<sup>[3]</sup>. Подача, адресованная в точку, находящуюся на примерно равном расстоянии между игроками команды-соперника, носит шутовское название *муж и жена* (англ. husband and wife serve), так как она может спровоцировать споры о том, кто именно должен был принимать подачу.

Почти все приёмы мяча осуществляются снизу двумя руками. Особым вариантом приёма в пляжном волейболе, используемым прежде всего против обводящих ударов с высокой траекторией полёта мяча и для приёма быстрых подач, является так называемый *томагавк*. Название этой техники связано с тем, что расположение пальцев напоминает хват при

замахивании топором — подушечки пальцев одной кисти касаются оснований фаланг другой (либо кисти накладываются одна на другую), большие пальцы жёстко сцеплены позади тыльных сторон ладоней, мяч играется наружными рёбрами ладоней.

#### **Сигналы в пляжном волейболе**

Одной из интересных особенностей пляжного волейбола является использование сигналов для подсказки партнёру, какая тактика игры будет выбрана. Сигнал подается за спиной игроком, который находится ближе к сетке во время подачи или непосредственно перед блокированием. Руки соответствуют сторонам нападения — левая рука для нападающего слева, а правая для нападающего справа. Как правило, один палец означает блокирование удара в линию, два пальца — блокирование удара в диагональ, рука, сжатая в кулак, означает, что игрок не будет ставить блок, а открытая рука означает блокирование «в мяч». При подаче «мигание» рукой, то есть попеременное сжимание руки в кулак и её разжимание, означает, что блокирующий хочет, чтобы его или её партнёр подал в игрока на соответствующей стороне площадки.

Кроме сигналов руками в пляжном волейболе используются и подсказки «голосом». Игрок, остающийся в защите, может их использовать как для подсказки партнёру, так и для сообщения партнёру о своей позиции. Как правило, это сигналы *линия* и *диагональ*, означающие блокирование соответствующего направления удара. Кроме того, игроки могут договариваться между собой о других условных сигналах.



**КШВСМ**  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

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

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с *приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238));*
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с приложением № 10 к ФССП (таблица № 15 Программы);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к ФССП) представлена в таблице № 16 Программы;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 15

#### Обеспечение оборудования и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
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) (от 1 до 5 кг)	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



**КШВСМ**  
**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

Таблица № 16

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
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 спортивный 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 обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
11.	Рюкзак тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Термобелье (водолазка и трико)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
13.	Топ с тайтсами / плавками (для девушек)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

14.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
17.	Футболка		на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
18.	Шапка спортивная		на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
19.	Шлепанцы		на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Шорты (трусы) спортивные		на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
21.	Шорты эластичные (тайсы)		на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

**КШВСМ**  
**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность КШВСМ педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «пляжный волейбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников КШВСМ, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «**Тренер**», утвержденным *приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203)*, профессиональным стандартом «**Тренер-преподаватель**», утвержденным *приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519)*, профессиональным стандартом «**Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта**», утвержденным *приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615)*, или **Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих**, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным *приказом Минздравоохранения России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)*.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, указанных выше, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации состава тренеров-преподавателей, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы, методических рекомендаций Комитета по физической культуре и спорту.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей КШВСМ обеспечивается путем повышения квалификации / профессиональной переподготовки состава тренеров-преподавателей Организации в соответствии с тематической необходимостью.

## 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер [Электронный ресурс].

2. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры: [учеб.-метод. пособие] / А. В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.

3. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.

4. Беляев, А. В. Волейбол: Учебник для вузов. / Под общ. ред. А. В. Беляев, М. В. Савина, – 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с., ил.



5. Булыкина, Л. В. Волейбол: учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.: ил.
6. Булыкина, Л. В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / Булыкина Л.В., Фомин Е.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"], 2014. - 79 с.: рис.
7. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019–184 с., ил.
8. Губа, В. П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. - М.: Спорт, 2019. - 191 с.: ил.
9. Железняк, Ю. Д. 120 уроков по волейболу: учеб. пособие для секций коллективов физ. культуры (для занятий с начинающими). – М.: ФиС, 1970. – 189 с.: ил.
10. Железняк, Ю. Д. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие для тренеров дет. и юнош. спортив. коллективов / Железняк Юрий Дмитриевич, Клещев Ю. Н., Чехов О. С. – М.: ФиС, 1967. – 295 с.: ил.
11. Зацiorский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зацiorский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019– 200 с.: ил.
12. Комплексный медико-биологический контроль в пляжном волейболе / [Иорданская Ф.А [и др.]]. - М.: Спорт, 2018. - 91 с.: табл.
13. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев — «Спорт», 2005, 2019
14. Майерс, Томас Анатомические поезда / Томас Майерс; [пер. с англ. Н.В. Скворцовой, А.А. Зимина]. – М.: Эксмо, 2018. – 320 с. : ил. – (Медицинский атлас).
15. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2010. – 230 с.: табл.
16. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учеб. Для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В. Г. Никитушкин, - М.: Физ. культура, 2010. – 203 с.: табл.
17. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (спортивные дисциплины «волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю. Д. Железняка, В. В. Костюкова, А. В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.
18. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. - 237 с.
19. Прищепа, И.М. Возрастная анатомия и физиология : учеб. пособие / И.М. Прищепа. — Минск : Новое знание, 2006. —416 с.: ил.
20. Психология физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Физ. культура и спорт»:рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Родионова. – М.: Academia, 2010. – 366 с.: ил.
21. Сингина, Н. Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.
22. Сингина, Н. Ф. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ / Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16–36 с.
23. Солодков А. С, Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник. – 8-е издание. – М.: Спорт, 201. –620с.: ил.
24. Суханов А. В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А. В. Суханов, Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012. – Вып. 10. – 24 с.
25. Техничo-тактическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / [сост.:

Булыкина Л.В., Суханов А.В., Фомин Е.В.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М., 2014. - 89 с.: рис.

26. Фомин Е. В., Булыкина Л. В., Силаева Л. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – М.: Спорт, 2018. – 192 с.

27. Фомин, Е. В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Учебно-методическое пособие/ Е.В. Фомин, Л. В. Булыкина, Л. В. Силаева, Н. Ю. Белова. – М.: ВФВ, 2014. – Вып.17. – 132 с.

28. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015.– 88 с.

29. Фомин, Е. В. Годичный план спортивной подготовки волейболистов. Методическое пособие/ Е. В. Фомин. – М.: ВФВ, 2017. – Вып.21. – 76 с.

30. Фомин, Е. В. Теоретико-методологические аспекты спортивной подготовки волейболистов. Учебно-методическое пособие/ Е. В. Фомин. – М.: ВФВ, 2020. – Вып.26. – 84 с

### **Нормативно-правовые условия реализации Программы:**

1. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 №579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных **дополнительных образовательных программ** спортивной подготовки» (зарегистрирован 05.08.2022 Регистрационный № 69543).

2. Приказ Минспорта России от 14.12.2022 №1218 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

3. Приказ Минспорта России от 15.11.2022 №987 «Об утверждении **федерального стандарта спортивной подготовки** по виду спорта «волейбол» (зарегистрирован 13.12.2022 регистрационный № 71474).

4. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления **образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам** спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022, регистрационный №69795);

5. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению **подготовки спортивного резерва** для спортивных сборных команд Российской Федерации (зарегистрирован 05.04.2016, регистрационный № 41679);

6. Приказа Минспорта России от 27.01.2023 г. №57 «Об утверждении **порядка приема на обучение** по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 03.03.2023г. , регистрационный № 72523).

7. Приказ Минспорта России от 26.08.2022 г. № 692 «О признании и включении во **Всероссийский реестр видов спорта** спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта»;

8. Профессиональный стандарт «**Тренер-преподаватель**», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203);

9. Профессиональный стандарт «**Тренер**», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519),

10. Профессиональный стандарт «**Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта**», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615);

11. **Единый квалификационный справочник 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)

12. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка **организации оказания медицинской помощи** лицам, занимающимся **физической культурой и**

**спортом** (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238));

13. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении **Общероссийских антидопинговых правил**»

14. Приказ Минспорта России от 27.06.2022г. №541 «О внесении изменений в порядке финансирования за счет средств федерального бюджета физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (в том числе значимых международных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включенных в **Единый календарный план** межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.06.2021 № 446».

15. Приказ Минспорта России **19.12.2022 №1255** «Об утверждении положения о **Единой всероссийской спортивной классификации**» (зарегистрировано 16.03.2023 рег. № 72601), результаты участия в спортивных соревнованиях.

16. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 26.08.2022 , регистрационный № 69795).

17. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);

18. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273 ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);

#### **Электронный ресурс реализации Программы:**

19. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>

20. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusada.ru>

21. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.wada-ama.org>

22. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: <http://www.roc.ru>

23. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс] URL: <http://www.olympic.org>

24. Межрегиональная общественная организация «Северо-Западная Волейбольная Ассоциация» (СЗВА) [Электронный ресурс] URL: <https://nwvolley.ru/pages/about>

25. Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] ([www.volley.ru](http://www.volley.ru)).

26. Официальный сайт федерации волейбола России (<https://fvspb.ru/>).

## Номер во Всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
25	Волейбол	012 000 2611Я	Пляжный волейбол	012 002 2611Я



**КШВСМ**  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

**Приложение № 2**  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «пляжный волейбол»  
КШВСМ»

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	8	2	2		
		1.	Общая физическая подготовка (всего часов)	70-87	90-121	125-131	125-140
2.	Специальная физическая подготовка (всего часов)	30-40	44-58	78-81	100-131	215-262	262-316
3.	Участие в спортивных соревнованиях (всего часов)	-	-	26-31	62-93	47-125	62-83
4.	Техническая подготовка (всего часов)	56-75	72-104	140-143	174-262	262-287	349-416
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (всего часов)	37-37	62-62	94-156	112-168	187-250	250-332
6.	Инструкторская и судейская практика (всего часов)	-	-	5-6	6-9	9-50	12-16

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (всего часов)	2-9	3-4	5-6	12-37	37-50	62-83	
8.	Интегральная подготовка (всего часов)	44-59	47-62	52-62	62-93	93-124	212-283	
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>расчет</b>	<b>239-307</b>	<b>334-411</b>	<b>525-616</b>	<b>653-933</b>	<b>943-1248</b>	<b>1321-1645</b>
		<b>норматив ФССП</b>	<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>520-624</b>	<b>624-936</b>	<b>936-1248</b>	<b>1248-1664</b>

**Примечание:** теоретическая и психологическая подготовка реализуется в рамках всех разделов настоящего учебного плана; всего учебный план рассчитан на 52 недели, из них 6 недель – период активного отдыха; п. 6 отрабатывается в структуре групповых занятий и/или за рамками расписания, в т.ч. самостоятельно; недельная нагрузка зависит от структуры каждого месяца и поставленных задач; расчетное общегодовое количество часов складывается из количества часов по расписанию и спортивных соревнований п. 3; для этапа ССМ могут применяться индивидуальные планы подготовки для каждого обучаемого; этап ВСМ занимается по индивидуальным планам спортивной подготовки по виду спорта «пляжный волейбол».

**Ожидаемый результат:** результаты выполнения контрольно-переводных нормативов (упражнений), результаты выполнения норм и требований спортивных разрядов и званий, в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (*Приказ Минспорта России 19.12.2022 №1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрировано 16.03.2023 рег. № 72601)*), результаты участия в спортивных соревнованиях.

### КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	<i>Судейская практика</i>	<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; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года в ходе учебно- тренировочного процесса
1.2.	<i>Инструкторская практика</i>	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	<i>Режим питания и отдыха</i>	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года

<b>№ п/п</b>	<b>Направления работы</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
2.2.	<i>Медицинские и медико- биологические мероприятия</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов;</li> <li>- мероприятия психологического характера;</li> <li>- систематический контроль состояния здоровья спортсменов (проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения);</li> </ul>	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса и по плану работы ГВФД
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	- беседы, встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися;	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса
3.2.	<i>Практическая подготовка</i>	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в церемониях открытия (закрытия), награждения на различных мероприятиях;	В течение года в соответствии с календарным планом КШВСМ
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	<i>Практическая подготовка</i>	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора спортсменов;</li> </ul>	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса и по планам проводящих организаций



## ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятия и его форма</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Рекомендации по проведению мероприятий</i>
Этап начальной подготовки	Индивидуальные консультации спортивного врача	Ежедневно	Медицинский отдел
		Перед соревнованиями, в ходе лечения и реабилитации	
	Информирование спортсмена о следующем: нарушение антидопинговых правил; список запрещенных веществ и методов; вещества, запрещенные в отдельных видах спорта; программа допингового мониторинга; санкции к спортсменам	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
		В период спортивных соревнований	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел, администрация КШВСМ
	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер- преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
В ходе лечения и/ или реабилитации		Медицинский отдел	

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятия и его форма</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Рекомендации по проведению мероприятий</i>
	Родительское собрание, ознакомление родителей (опекунов) с памятками РУСАДА	1-2 раза в течение учебного года	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a>	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Индивидуальные консультации спортивного врача	Ежедневно	Медицинский отдел
		Перед соревнованиями, в ходе лечения и реабилитации	
	Информирование спортсмена о следующем: нарушение антидопинговых правил; список запрещенных веществ и методов; вещества, запрещенные в отдельных видах спорта; программа допингового мониторинга; санкции к спортсменам	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер- преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
		В период спортивных соревнований	Проводит тренер- преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер- преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел, администрация КШВСМ»
Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер- преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел	

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятия и его форма</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Рекомендации по проведению мероприятий</i>
		В ходе лечения и/ или реабилитации	Медицинский отдел
	Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях в период годового цикла	В ходе УМО и текущих осмотров	Медицинский отдел
		В период спортивных соревнований	Медицинский отдел, медицинская комиссия
	Родительское собрание, ознакомление родителей (опекунов) с памятками РУСАДА	1-2 раза в течение учебного года	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a>	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях в период годового цикла	В ходе УМО и текущих осмотров	Медицинский отдел
		В период спортивных соревнований	Медицинский отдел, медицинская комиссия

**Приложение № 5**  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «пляжный волейбол»  
КШВСМ»

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ»**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 900/ 1020</b>		
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях пляжный волейбол	≈ 60/60	сентябрь	Основы страховки и самостраховки. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта.
	История возникновения вида спорта «пляжный волейбол» и его развитие	≈ 60/60	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта «пляжный волейбол». Автобиографии выдающихся спортсменов. Достижения российских спортсменов на международной арене
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 60/60	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 60/60	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предотвращение допинга в спорте	≈ 60/60	декабрь	Понятие допинг. Международные антидопинговые правила. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).
	Закаливание организма	≈ 60/60	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 60/60	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «пляжный волейбол»	≈ 120/180	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «пляжный волейбол»	≈ 120/180	июнь	Основные понятия. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60/60	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 180/180	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 1500/ 1980		
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях пляжный волейболом	≈ 60/60	сентябрь	Основы страховки и само страховки. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики спортивного снаряда
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств спортсмена	≈ 60/60	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 60/60	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60/60	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Предотвращение допинга в спорте	≈ 60/60	декабрь	Международные антидопинговые правила. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Физиологические основы физической культуры	≈ 120/240	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120/240	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки в виде спорта «пляжный волейбол». Основы техники вида спорта «пляжный волейбол»	≈ 240/360	май	Основные понятия. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Особенности психологической подготовки спортсменов	≈ 240/360	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности спортсмена.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «пляжный волейбол»	≈ 240/240	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «пляжный волейбол»	≈ 240/240	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 3720		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 120	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях пляжный волейбол	≈ 120	сентябрь	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «пляжный волейбол». Страховка и самостраховка. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 720	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 720	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Предотвращение допинга в спорте	≈ 120	декабрь	Международные антидопинговые правила. Текущие изменения. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).
	Психологическая подготовка	≈ 720	декабрь	Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.



Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 600	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 600	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 4980		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 480	сентябрь	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.
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях пляжный волейбол	≈ 800	сентябрь	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «пляжный волейбол». Страховка и самостраховка. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта.
	Предотвращение допинга в спорте	≈ 940	декабрь	Международные антидопинговые правила. Текущие изменения. Перечень запрещенных препаратов. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).
	Социальные функции спорта	≈ 240	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 720	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 240	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 960	май	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
	Психологическая подготовка	≈ 600	декабрь	Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Особенности психологической подготовки спортсменов этапа высшего спортивного мастерства.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название главы	Страницы
<b>I.</b>	<b>Общие положения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пляжный волейбол»</b>	2
1.1.	Назначение Программы	2
1.2.	Цель Программы	2
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пляжный волейбол»</b>	2
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	2
2.2.	Объем Программы	3
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	4
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	4
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	5
2.3.3.	Спортивные соревнования	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.6.	Планы инструкторской и судейской практики.	14
2.7.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
	<b>III. Система контроля</b>	21
3.1.	Виды контроля (врачебно-педагогический контроль, психологический контроль, биохимический контроль)	21
3.2.	Итоги освоения Программы	24
3.2.1.	На этапе начальной подготовки	24
3.2.2.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	24
3.2.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	25
3.2.4.	На этапе высшего спортивного мастерства	25
3.3.	Оценка результатов освоения Программы	25
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	27
3.5.	Уровни спортивной квалификации обучающихся	36
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «пляжный волейбол»</b>	37
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	37
4.2.	Учебно-тематический план по виду спорта «пляжный волейбол»	50
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	51
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	57
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	61
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	61
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	61
	<b>Приложение 1. Вид спорта во Всероссийском реестре видов спорта</b>	64
	<b>Приложение 2. Годовой учебно-тренировочный план</b>	66
	<b>Приложение 3. Календарный план воспитательной работы</b>	68
	<b>Приложение 4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним</b>	70
	<b>Приложение 5. Учебно-тематический план по виду спорта «пляжный волейбол»</b>	73



**КШВСМ**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ