

АННОТАЦИЯ

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

1. Нормативно-правовая основа программы

Программа разработана на основании следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утверждённый приказом Минспорта России от 14.11.2025 № 970;
- Приказ Минспорта России «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- действующие санитарные правила и нормы (СанПиН), регламентирующие условия проведения тренировочных занятий, допустимые нагрузки и медицинское сопровождение обучающихся;
- локальные нормативные акты образовательной организации.

2. Цель и задачи программы

Цель программы — создание организационно-педагогических условий для многолетней спортивной подготовки обучающихся, формирования устойчивой мотивации к занятиям волейболом, освоения технических и тактических навыков, развития физических качеств, достижения стабильных спортивных результатов и последовательного перехода от начального уровня к этапам высшего спортивного мастерства.

Задачи программы:

- сформировать интерес к волейболу и мотивацию к спортивному совершенствованию;
- обеспечить поэтапное освоение технических приёмов (стойки, перемещения, передачи, приём мяча, подача) и тактических взаимодействий;
- развить физические качества (силу, скорость, выносливость, гибкость, координацию, прыгучесть) с учётом специфики вида спорта;
- сформировать навыки самоконтроля, дисциплины, работы в команде и уважения к сопернику;
- подготовить обучающихся к участию в соревнованиях различного уровня;
- обеспечить соблюдение антидопинговых правил, норм безопасности и профилактики травматизма.

3. Структура программы по этапам спортивной подготовки

Программа реализуется поэтапно в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки.

3.1. Этап начальной подготовки (НП)

Срок реализации: 3 года.

Возраст обучающихся: 8–11 лет.

Основные задачи этапа: формирование базовых двигательных навыков, освоение элементарных технических приёмов, развитие общей физической подготовленности, привитие навыков безопасного поведения на площадке и основ антидопинговой культуры.

3.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, ТЭСС)

Срок реализации: 3–6 лет.

Возраст: от 11 лет и старше.

Основные задачи этапа: углубление специальной физической, технической и тактической подготовки, активное включение соревновательной практики, развитие навыков взаимодействия в команде, освоение сложных игровых ситуаций и моделей игры.

3.3. Этап совершенствования спортивного мастерства (СС)

Возраст: от 14 лет, продолжительность не регламентирована.

Основные задачи этапа: дальнейшее повышение уровня всех видов подготовленности, стабилизация высоких спортивных результатов в официальных соревнованиях, формирование профессионального отношения к режиму тренировок, восстановления, питания и самоконтроля.

3.4. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Возраст: от 15 лет (при наличии спортивного разряда уровня КМС/МС и рекомендаций тренерского совета). Продолжительность не регламентирована — определяется индивидуально с учётом динамики спортивных результатов и состояния здоровья спортсмена.

Основные задачи этапа:

- достижение и поддержание максимально возможного уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности;
- демонстрация стабильно высоких результатов на соревнованиях всероссийского и международного уровней (в том числе в составе сборных команд);
- совершенствование индивидуального игрового стиля с учётом амплуа и особенностей соревновательной деятельности;
- развитие навыков лидерства, наставничества и передачи опыта молодым спортсменам;
- обеспечение комплексного медико-биологического сопровождения и управления нагрузками для профилактики перетренированности и травматизма;
- соблюдение требований антидопингового законодательства и участие в образовательных мероприятиях по антидопинговой тематике.

Особенности реализации: подготовка строится на основе индивидуального плана спортивной подготовки, с акцентом на моделирование соревновательной деятельности, работу с видеоматериалами, анализ статистики игр и точечную коррекцию технических элементов. В тренировочный процесс активно включаются средства восстановления, биомеханический контроль, мониторинг функционального состояния и психофизиологическая диагностика.

Для спортивной дисциплины «волейбол»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины "волейбол"			
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-6	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	6
Для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"			
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-6	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	2

4. Содержание и организация подготовки

В программе предусмотрено распределение учебно-тренировочной нагрузки по следующим видам подготовки:

- общая физическая подготовка (ОФП);
 - специальная физическая подготовка (СФП);
 - техническая подготовка;
 - тактическая подготовка;
 - теоретическая и психологическая подготовка;
 - соревновательная деятельность;
- восстановительные и медико-биологические мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)				
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям.						
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21	
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	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 для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток			

Объем соревновательной деятельности.

Для спортивной дисциплины: «волейбол»

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	3
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3

Для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол»

Контрольные	1	1	2	2	3	4
Отборочные	-	-	1	2	3	4
Основные	-	-	3	4	5	6

Формы организации тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- мероприятия по антидопинговому просвещению и профилактике травматизма.

5. Система контроля и аттестации

Система контроля и аттестации предусматривает:

- выполнение контрольных нормативов (ОФП/СФП) по возрастным и этапным группам в соответствии с требованиями ФССП № 970;
- оценку соревновательной деятельности и игровых показателей;
- контрольно-переводные экзамены для перевода на следующий этап подготовки;

6. Условия реализации программы

Для реализации программы предусмотрены следующие условия:

- материально-техническая база: спортивные залы с разметкой, волейбольные площадки, инвентарь, оборудование;

- кадровое обеспечение: тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты, медицинский работник;
- медико-биологическое сопровождение: медицинские осмотры, контроль состояния здоровья, восстановительные процедуры;
- информационно-методическое обеспечение: рабочие программы, планы, методические материалы, электронные ресурсы.

7. Ожидаемые результаты реализации программы

По итогам реализации программы предполагается достижение следующих результатов:

- освоение обучающимися технических и тактических навыков волейбола в соответствии с этапом подготовки;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- выполнение установленных контрольных нормативов и перевод на следующий этап спортивной подготовки;
- участие в спортивных соревнованиях и достижение спортивных результатов;
- формирование навыков здорового образа жизни, дисциплины и командной работы.

Реализация программы обеспечивает системный, последовательный и безопасный подход к спортивной подготовке, позволяющий обучающимся раскрывать свой потенциал и достигать поставленных целей.