

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное и максимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12	12	18
	2			16
	3			16
	4			14
	5			14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6	12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	6	12

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки  
на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	18 – 20	8 – 12	6 – 8	8 – 10
Специальная физическая подготовка (%)	10 – 14	12 – 14	14 – 17	12 – 14
Техническая подготовка (%)	23 – 24	24 – 25	20 – 25	18 – 20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	22 – 25	25 – 30	26 – 32	26 – 34
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	8 – 10	8 – 10	8 – 10	8 – 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	10 – 14	13 – 15	14 – 16	14 – 16

**Примерный годовой план объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки  
из расчета на 52 недели**

Разделы спортивной подготовки	ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ													
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)										Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		час	%	час	%
час	%	час	%	час	%	час	%	час	%					
Общая физическая подготовка (ОФП)	102	19,6	123	19,7	93	11,9	93	11,9	105	11,2	83	8,0	134	9,9
Специальная физическая подготовка (СФП)	69	13,2	83	13,3	109	14,0	109	14,0	120	12,8	172	16,5	181	13,4
Техническая подготовка (ТехП)	121	23,3	144	23,1	189	24,2	189	24,2	228	24,4	244	23,5	265	19,6
Тактическая (ТакП), теоретическая (ТеорП), психологическая подготовка(ПП), медико-восстановительные мероприятия	122	23,5	145	23,2	213	27,3	213	27,3	267	28,5	302	29,0	444	32,8
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (ГТП)	52	10,0	58	9,3	64	8,2	64	8,2	84	9,0	88	8,5	115	8,5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	54	10,4	71	11,4	112	14,4	112	14,4	132	14,1	151	14,5	213	15,8
<b>Общее количество часов в год (академических), в т.ч. с учетом периодов активного отдыха по планам самостоятельной подготовки</b>	<b>520</b>	<b>100</b>	<b>624</b>	<b>100</b>	<b>780</b>	<b>100</b>	<b>780</b>	<b>100</b>	<b>936</b>	<b>100</b>	<b>1040</b>	<b>100</b>	<b>1352</b>	<b>100</b>
Количество часов в неделю (академических)	10		12		15		15		18		20		26	
Количество тренировок в неделю	4-6		4-6		6-7		6-7		6-7		7-10		10-11	
Общее количество тренировок в год	260		260		312		312		312		468		520	

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол**

Виды спортивных соревнований	ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	3-5	3-5	5-7	5-7
Отборочные	1-3	1-3	1-3	1-3
Основные	3	3	3	3
Всего игр	40-50	50-60	60-70	70-75

**Режим и структура тренировочного процесса**  
государственного бюджетного учреждения Краснодарского края  
«Центр олимпийской подготовки по волейболу»

Этапы подготовки		Недельный режим тренировочной работы (час).	Годовой режим тренировочной работы (час)	Продолжительность этапов (в годах)	Требования к уровню подготовки		Минимальный возраст для зачисления спортсменов (лет)	Наполняемость групп
					Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд		
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	T-1	10	520	5	Выполнение нормативов ОФП и СФП, выполнение обязательной технической программы	-	12	12 - 18
	T-2	12	624			-	12	12 - 16
	T-3	15	780			-	12	12 - 16
	T-4	15	780			-	12	12 - 14
	T-5	18	936			-	12	12 - 14
Этап совершенствования спортивного мастерства	ССМ	20	1040	Без ограничений	Выполнение нормативов ОФП и СФП, выполнение обязательной технической программы	Первый спортивный разряд	14	6 - 12
Этап высшего спортивного мастерства	ВСМ	26	1352	Без ограничений		Кандидат в мастера спорта	14	6 - 12

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	10 - 12	12 - 18	18 - 24	24 - 32
Количество тренировок в неделю	4 - 6	6 - 7	7 - 10	10 - 11
Общее количество часов в год	520 - 624	624 - 936	936 - 1248	1248 - 1664
Общее количество тренировок в год	234 - 286	310 - 364	460 - 520	520 - 572

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	штук	20
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	25
14	Утяжелитель для рук	комплект	25
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуата ции (лет)	Кол-во	срок эксплуата ции (лет)	Кол-во	срок эксплуата ции (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
3	Кроссовки для волейбола	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
5	Майка	штук	на занимающегося	4	1	4	1	6	1
6	Носки	пар	на занимающегося	2	1	4	1	6	1
7	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	1	1	1
8	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	1	2	1	2	1
9	Фиксатор голеностопного сустава	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1



	(голеностопник)								
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
12	Футболка	штук	на занимающегося	2	1	3	1	4	1
13	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1	1
14	Шорты (трусы) спортивные	штук	на занимающегося	3	1	5	1	5	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1

## Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на

					определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное и максимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12	12	18
	2			16
	3			16
	4			14
	5			14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6	12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	6	12

## НОРМАТИВНАЯ БАЗА

### НАПОЛНЯЕМОСТЬ СПОРТИВНЫХ ГРУПП, РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ, ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ «ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ»

Этапы  Этапы спорт. подг-ки	Миним-й возраст зачисления	Наполняемость групп (человек)	Требования к уровню подготовки		Максимальный объем тренировочной работы	Режим тренировочной работы (час/неделю)	Общее кол-во часов работы в год (сокращенный)	Норматив оплаты труда на одного занимающегося в %
			Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд				
<b>Т-1</b>	12	12-18	Выполнение нормативов ОФП и СФП, выполнение обязательной технической программы	-	10-12	10	520	14
<b>Т-2</b>	12	12-16		-	10-12	12	624	14
<b>Т-3</b>	12	12-16		-	12-18	15	780	18
<b>Т-4</b>	12	12-14		-	12-18	15	780	18
<b>Т-5</b>	12	12-14		-	12-18	18	936	18
<b>ССМ</b>	14	6-12		I	18-24	20	1040	До года – 27 % Свыше года – 34 %
<b>ВСМ</b>	14	6-12		КМС	24-32	26	1352	40

**Примечание:** тренировки в группах Т, ССМ, ВСМ могут разделяться на утреннюю и вечернюю.

Зам. директора

М.А. Соломахина

Директор

В.В. Карпенко

