**Об утверждении федерального стандарта**

**спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта   
Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства   
Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки  
по виду спорта «волейбол».

2. Признать утратившими силу приказы Министерства спорта  
Российской Федерации:

от 30.08.2013 № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»(зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2013, регистрационный № 30162);

от 15.07.2015 № 741 «О внесении изменений в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 № 680» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 12.08.2015, регистрационный № 38483).

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации на А.А. Морозова.

Министр О.В. Матыцин

УТВЕРЖДЕН

приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_

**Федеральный стандарт спортивной подготовки   
по виду спорта «волейбол»**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – ФССП) определяет совокупность минимальных требований  
к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с главой IV Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ  
«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354).

1. **Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки**

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» и (далее – Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

титульный лист;

пояснительную записку;

нормативную часть;

методическую часть;

систему спортивного отбора и контроля;

перечень материально-технического обеспечения;

перечень информационного обеспечения.

1.1. На «Титульном листе» Программы указываются:

название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)  
и этапов спортивной подготовки;

наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;

год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы указываются:

название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;

цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;

срок реализации Программы;

характеристика вида спорта «волейбол», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);

продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц

для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (приложение № 1 к ФССП);

требования к объему тренировочного процесса (приложение № 2 к ФССП),  
в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;

режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);

виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая,  
тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (приложение № 3 к ФССП);

требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (приложение № 4 к ФССП);

перечень тренировочных мероприятий (приложение № 5 к ФССП);

годовой план спортивной подготовки;

планы инструкторской и судейской практики;

планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;

планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте  
и борьбу с ним.

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность (приложение № 6 к ФССП);

программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

рекомендации по планированию спортивных результатов;

рекомендации по организации научно-методического обеспечения,  
в том числе психологического сопровождения.

1.5. «Система спортивного отбора и контроля» должна содержать:

мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;

критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;

контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;

комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической  
и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации  
их проведения.

1.6. «Перечень материально-технического обеспечения» Программы должен содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря  
и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

1.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен содержать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими.

1. **Нормативы физической подготовки и иные спортивные**

**нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «волейбол» (спортивных дисциплин)**

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку,  
с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «волейбол»  
и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «волейбол» (приложение № 7 к ФССП).

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «волейбол» (приложение № 7 к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе по виду спорта «волейбол» (этапе спортивной специализации) (приложение № 8 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол» (приложение № 9 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «волейбол» (приложение № 10 к ФССП).

1. **Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных   
   в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»**

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

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «волейбол»;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ  
на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

4. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией  
на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

1. **Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

6. Результатом реализации Программы является:

6.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

освоение основ техники и тактики по виду спорта «волейбол»;

общие знания об антидопинговых правилах;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

6.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «волейбол»;

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

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах;

овладение основами теоретических знаний о виде спорта «волейбол»;

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства  
и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха  
и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «волейбол»;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства  
и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха  
и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

1. **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол»**

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» определяются в Программе и учитываются  
в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

9. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «волейбол»  
и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

10. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «первый спортивный разряд»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат  
в мастера спорта».

**VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки,  
в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

11. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

12. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

12.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019  
№ 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный  
№ 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)[[1]](#footnote-1), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России  
от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

12.2. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «волейбол»,  
а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

12.3. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий  
с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку  
на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку  
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства  
и высшего спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку  
на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

13. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (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 осуществления спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий  
и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.

медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку,  
в том числе организацию систематического медицинского контроля.

14. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

14.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки  
и (или) летнего специализированного (профильного) спортивного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется  
в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные),  
в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

14.2. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются  
в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10%  
от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

14.3. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

14.4. На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

14.5. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства  
и высшего спортивного мастерства.

Приложение № 1

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. № \_\_\_\_

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы  спортивной  подготовки | Продолжительность  этапов (в годах) | Возраст  для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Для спортивной дисциплины: «волейбол» | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 14 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не  устанавливается | 14 | 5 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не  устанавливается | 14 | не  устанавливается |
| Для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол» | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 10 |
| Тренировочный (этап  спортивной специализации) | 5 | 11 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного  мастерства | не устанавливается | 14 | 2 |
| Этап высшего спортивного  мастерства | не устанавливается | 14 | 2 |

Приложение № 2

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. № \_\_\_\_

**Требования к объему тренировочного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствова-ния спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов  в неделю | 4,5 | 8 | 10 | 16 | 20 | 22 | 24 |
| Общее количество  часов в год | 234 | 416 | 520 | 832 | 1040 | 1144 | 1248 |

Приложение № 3

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. № \_\_\_\_

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса** **на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  подготовки | Этап  начальной подготовки | | Тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенст-вования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Один год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 28-30 | 27-29 | 22-24 | 18-20 | 8-10 | 7-9 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 11-13 | 12-14 | 13-15 | 14-16 | 21-23 | 19-21 |
| Техническая подготовка (%) | 22-24 | 23-25 | 25-27 | 26-28 | 26-28 | 26-28 |
| Теоретическая подготовка (%) | 3-5 | 3-5 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 3-5 |
| Тактическая подготовка (%) | 9-11 | 11-13 | 17-19 | 18-20 | 21-23 | 22-24 |
| Психологическая подготовка (%) | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| Интегральная подготовка (%) | 17-19 | 15-17 | 12-14 | 13-15 | 13-15 | 15-17 |

Приложение № 4

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. № \_\_\_\_

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствова-ния спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Для спортивной дисциплины: «волейбол» | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 3 | 3 | 5 | 5 |
| 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 |

Приложение № 5

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. № \_\_\_\_

**Перечень тренировочных мероприятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | | | Число участников тренировочного мероприятия |
| Этап начальной подго-товки | | Трениро-вочный этап  (этап спортивной специали-  зации) | | Этап совершенст-вования спортивного мастерства | Этап высшего спортив-ного мастерства |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия  по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | | 18 | | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляю-  щей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия  по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | | 14 | | 18 | 21 |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия  по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | | 14 | | 18 | 18 |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия  по подготовке  к официальным спортивным соревнованиям субъекта  Российской Федерации | - | | 14 | | 14 | 14 |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия | | | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | 14 | 14 | | 18 | | 18 | Не менее 70%  от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку  на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | До 14 дней | | | | | В соответствии  с количеством лиц, принимавших участие  в спортивных соревнованиях |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия  для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | | | В соответствии  с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия  в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | | | | | | Не менее 60%  от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку  на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия  для кандидатов  на зачисление  в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры  и спорта | - | До 60 дней | | | | | В соответствии  с правилами приема |

Приложение № 6

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «волейбол, утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. № \_\_\_\_

**Влияние физических качеств на результативность**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Уровень влияния |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Координация | 3 |
| Гибкость | 1 |

Условные обозначения:

1 – незначительное влияние;

2 – среднее влияние;

3 – значительное влияние.

Приложение № 7

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «волейбол, утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. № \_\_\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки**

**по виду спорта «волейбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | | | **Единица измерения** | | **Норматив** | | | |
| **мальчики** | | **девочки** | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол» | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м с высокого старта | | | с | | не более | | | |
| 6,9 | | 7,1 | |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | | см | | не менее | | | |
| 110 | | 105 | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | | количество раз | | не менее | | | |
| 7 | | 4 | |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | | | см | | не менее | | | |
| +1 | | +3 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол» | | | | | | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5х6 м | | | с | | не более | | | |
| 12,0 | | 12,5 | |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | | | м | | не менее | | | |
| 8 | | 6 | |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | | | см | | не менее | | | |
| 36 | | 30 | |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол» | | | | | | | | |
| 3.1. | | Бег на 30 м | с | | не более | | | |
| 6,2 | | 6,4 | |
| 3.2. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | | | |
| 10 | | 5 | |
| 3.3. | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | | не менее | | | |
| +2 | | +3 | |
| 3.4. | | Челночный бег 3х10 м | с | | не более | | | |
| 9,6 | | 9,9 | |
| 3.5. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | | |
| 130 | | 120 | |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол» | | | | | | | | | |
| 4.1. | Челночный бег 8 х 5,66 м «Конверт» | | | с | | не более | | | |
| 13,0 | | 12,5 | |
| 4.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | | | м | | не менее | | | |
| 8 | | 6 | |
| 4.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | | | см | | не менее | | | |
| 36 | | 30 | |
| 4.4. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | | | см | | не менее | | | |
| 26 | | 20 | |

Приложение № 8

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. № \_\_\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)** **по виду спорта «волейбол»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **мальчики/ юноши** | **девочки/ девушки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол» | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5х6 м | с | не более | |
| 11,5 | 12,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| 10 | 8 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 40 | 35 |
| 2.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол» | | | | |
| 3.1. | Бег на 20 м | с | не более | |
| 3,6 | 4,6 |
| 3.2. | Челночный бег 8х5,66 м «Конверт» | с | не более | |
| 12,6 | 14,6 |
| 3.3. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя | м | не менее | |
| 7,0 | 4,5 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места | см | не менее | |
| 150 | 140 |
| 3.5. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | |
| 32 | 25 |
| 3.6. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Приложение № 9

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. № \_\_\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **мальчики/ юноши/** | **девочки/ девушки/** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол» | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5х6 м | с | не более | |
| 11,0 | 11,5 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| 16 | 12 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 45 | 38 |
| 2.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол» | | | | |
| 3.1. | Бег на 20 м | с | не более | |
| 3,3 | 4,3 |
| 3.2. | Челночный бег 8 x 5,66 м  «Конверт» | с | не более | |
| 12,2 | 14,2 |
| 3.3. | Бросок мяча весом 1 кг из-за  головы двумя руками | м | не менее | |
| 9,0 | 7,0 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места | см | не менее | |
| 180 | 160 |
| 3.5. | Прыжок вверх с места со  взмахом руками | см | не менее | |
| 36 | 30 |
| 3.6. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Приложение № 10

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. № \_\_\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины** | **девочки/ девушки/ юниорки/ женщины** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол» | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5х6 м | с | не более | |
| 10,8 | 11,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| 18 | 14 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 50 | 40 |
| 2.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол» | | | | |
| 3.1. | Бег на 20 м | с | не более | |
| 3,2 | 4,2 |
| 3.2. | Челночный бег 8 x 5,66 м  «Конверт» | с | не более | |
| 12,0 | 14,0 |
| 3.3. | Бросок мяча весом 1 кг из-за  головы двумя руками сидя | м | не менее | |
| 12,0 | 9,0 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места | см | не менее | |
| 220 | 200 |
| 3.5. | Прыжок вверх с места со  взмахом руками | см | не менее | |
| 44 | 36 |
| 3.6. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Приложение № 11

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. № \_\_\_\_

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество** |
| Для спортивной дисциплины: «волейбол» | | | |
|  | Барьер легкоатлетический | штук | 10 |
|  | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
|  | Корзина для мячей | штук | 2 |
|  | Мяч волейбольный | штук | 14 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг | штук | 14 |
|  | Мяч теннисный | штук | 14 |
|  | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 3 |
|  | Протектор для волейбольных стоек | штук | 2 |
|  | Сетка волейбольная с антеннами | комплект | 1 |
|  | Скакалка гимнастическая | штук | 14 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Стойки | комплект | 1 |
|  | Эспандер резиновый ленточный | штук | 14 |
| Для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол» | | | |
|  | Барьер легкоатлетический | штук | 10 |
|  | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
|  | Корзина для мячей | штук | 2 |
|  | Корзина для мячей (металлическая) | штук | 2 |
|  | Мяч для пляжного волейбола | штук | 12 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 12 |
|  | Мяч теннисный | штук | 12 |
|  | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 2 |
|  | Протектор для волейбольных стоек | комплект | 2 |
|  | Разметка с укрепителями | комплект | 2 |
|  | Сетка волейбольная с антеннами | комплект | 4 |
|  | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
|  | Солнцезащитный зонт | штук | 2 |
|  | Стойки | комплект | 2 |
|  | Стол | штук | 2 |
|  | Стулья | штук | 4 |
|  | Сумка для мячей (баул) | штук | 2 |
|  | Утяжелитель для ног | комплект | 12 |
|  | Утяжелитель для рук | комплект | 12 |
|  | Фишки для разметки поля | комплект | 2 |
|  | Эспандер резиновый ленточный | штук | 12 |

Приложение № 12

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом   
Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. № \_\_\_\_

**Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта «волейбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | 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) |
| Для спортивной дисциплины: «волейбол» | | | | | | | | | | | |
|  | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Кроссовки для волейбола | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Наколенники | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Носки | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на занимающегося | По медицинским показаниям | | | | | | | |
|  | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на занимающегося | По медицинским показаниям | | | | | | | |
|  | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на занимающегося | По медицинским показаниям | | | | | | | |
|  | Футболка | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шорты (трусы) спортивные для юношей | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шорты эластичные (тайсы) для девушек | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол» | | | | | | | | | | | |
|  | Бейсболка тренировочная | штук | на занимающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Жилетка | штук | на занимающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
|  | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Майка | штук | на занимающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
|  | Носки | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
|  | Носки пляжные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Очки солнцезащитные | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Полотенце | штук | на занимающегося | - | - | - | – | – | 1 | 1 | 1 |
|  | Рюкзак тренировочный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Термобелье (водолазка и трико) | комплект | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Топ с тайтсами/плавками (для девушек) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на занимающегося | По медицинским показаниям | | | | | | | |
|  | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на занимающегося | По медицинским показаниям | | | | | | | |
|  | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на занимающегося | По медицинским показаниям | | | | | | | |
|  | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
|  | Шапка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Шлепанцы | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Шорты (трусы) спортивные | штук | на занимающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
|  | Шорты эластичные (тайсы) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

1. с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230). [↑](#footnote-ref-1)