

Муниципальное казённое образовательное учреждение дополнительного образования  
Новолялинского городского округа  
« Спортивная школа »



И.В. Бердугина  
Исполнительный директор  
И.А. Носков  
15.08.2023г.

## Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол

Этап спортивной подготовки – начальный

Срок реализации программы – 3 года

Г.Новая Ляля  
2023г.

## Содержание

1.	Общие положения.....	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку.....	4
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.....	7
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	10
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	12
2.7.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
2.8.	Система контроля.....	22
3.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	22
3.1.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	23
3.2.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	23
3.3.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)...	30
4.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	105
5.		

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «волейбол» в Муниципальном казённом образовательном учреждении дополнительного образования Новоялинского городского округа «Спортивная школа» (далее – МКОУ ДО НГО «СШ») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 года № 987 (далее - ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе, а также содействие всестороннему гармоничному развитию физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование интереса к занятиям видом спорта «волейбол» и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 8 лет и выполнившие норматив общей физической и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки - до 3 лет. Минимальная наполняемость группы 14 человек, максимальная наполняемость 22 человек.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Min	Max
Этап начальной подготовки	3	8	14	22

### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	НП -1, 2
Количество часов в неделю	4,5	6, 8
Общее количество часов в год	234	312, 416

### **Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включают:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);
- спортивные соревнования (таблица 4).

Основными формами учебно-тренировочного занятия являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки с отдельными спортсменами;

- самостоятельные тренировки по планам самостоятельных работ;
- смешанные тренировки со спортсменами из разных этапов спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или) специальной физической подготовке	-
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

### 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 классификации и правилам вида спорта «волейбол»;

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

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

МКОУ ДО НГО «СШ», реализующая Программу, направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	1
Отборочные	-	-
Основные	-	-

Контрольные соревнования (игры) позволяют оценить уровень подготовленности каждого волейболиста и команды в целом.

В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам.

Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки.

Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования помогают выявить наиболее подготовленные команды для участия их в более крупных соревнованиях.

Отборочные соревнования в большинстве случаев являются официальными календарными соревнованиями, но не всегда.

Одним из основных, отборочное соревнование может стать в том случае, когда команда не завоевала права пройти в следующий этап соревнований.

Если команда уже является безоговорочным лидером соревнования и участником следующей его стадии, то отборочное соревнование автоматически теряет значение основного для этой команды.

Основными соревнованиями являются те, в которых волейболисту

необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки.

На этих соревнованиях волейболист должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

### **Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение видов подготовки волейболистов по годам подготовки.

#### Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

№п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3
8.	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	НП-2, 3
		Недельная нагрузка в часах	
		4,5	6, 8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
		Наполняемость групп (человек)	
		14 - 22	
1.	Общая физическая подготовка	70	90, 118
2.	Специальная физическая подготовка	30	43, 56
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
4.	Техническая подготовка	56	76, 102
5.	Тактическая подготовка	13	18, 24
6.	Теоретическая подготовка	12	16, 20
7.	Психологическая подготовка	6	13, 20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2
9.	Инструкторская практика	-	-
10.	Судейская практика	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2
12.	Восстановительные мероприятия	2	4, 6
13.	Интегральная подготовка	41	48, 66
Общее количество часов в год		234	312, 416



## Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Содержание	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение дней здоровья и спорта, акций, флэш-мобов, бесед.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность, направленная на формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-	В течение года

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
2.3	Охрана труда	Инструктаж обучающихся по охране труда, оформление информационных стендов для обучающихся.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству)	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, фестивалях, конкурсах.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Показательные выступления, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения. Участие в конкурсах, акциях, направленных на демонстрацию творческого потенциала обучающихся.	В течение года
5.	Работа с родителями	Проведение информационно-разъяснительной работы с родителями. Организация и проведение совместных мероприятий.	В течение года

## **План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным

лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

#### План-график антидопинговых мероприятий на этапе начальной подготовке

Таблица 8

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная	Ответственный за	1 раз в год	Согласовать с ответственным за

	игра»	антидопинговое обеспечение в регионе		антидопинговое обеспечение в регионе
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса -это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Семинар для	«Виды	Ответственный	1-2	Согласовать с

тренеров	нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	раза в год	ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
----------	--	--	------------	---

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

Медицинская деятельность в Учреждении ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения.

Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, осуществляется спортивным врачом в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года N 1144н «О порядке 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. Приказом Министерства здравоохранения Свердловской области от 14.05.2021 969-п «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи детям, занимающимся физической культурой и спортом, на территории Свердловской области».

Медицинское обеспечение обучающихся в рамках Программы включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов один раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в МКОУ ДО НГО «СШ» только при наличии документов, подтверждающих прохождение соответствующего медицинского осмотра.

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки в МКОУ ДО НГО «СШ» ведется с учетом возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики вида спорта «волейбол».

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора

средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю.

#### Педагогические и гигиенические средства восстановления

Таблица 10

Рациональное планирование спортивной тренировки	Оптимальное построение тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
<ul style="list-style-type: none"> <li>- перспективное планирование спортивной тренировки;</li> <li>- научно-обоснованное планирование тренировочных циклов;</li> <li>- выбор оптимальной структуры цикла;</li> <li>- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки;</li> <li>- проведение в под-готовительной части общей и специальной разминки;</li> <li>- наличие специальных физических упражнений в основной части занятия;</li> <li>- соответствие нагрузки индивидуальным возможностям;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- культура учебного и производительного труда;</li> <li>- культура межличностного общения и поведения;</li> <li>- самоуправление и самоорганизация;</li> <li>- организация режимов питания, сна, пребывания на воздухе, двигательной активности;</li> <li>- соблюдение санитарно-гигиенических требований;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- разнообразие средств и методов физического воспитания;</li> <li>- соответствие уровням функциональной и физической подготовленности;</li> <li>- соблюдение принципов спортивной тренировки;</li> <li>- врачебно-педагогические наблюдения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление;</li> <li>- регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность;</li> <li>- сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов;</li> <li>- врачебно-педагогический контроль и самоконтроль.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закаливающие процедуры;</li> <li>- преодоление вредных привычек;</li> <li>- оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха</li> </ul>

Психологические средства. Психорегулирующие тренировки проводят квалифицированные психологи. Однако в спортивной школе возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем спортсменов, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

### Психологические средства восстановления

Таблица 11

Психогигиена	Психопрофилактика	Психотерапия
<ul style="list-style-type: none"> <li>- культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе;</li> <li>- комфортные условия;</li> <li>- разнообразие досуга;</li> <li>- снижение отрицательных эмоций;</li> <li>- самоконтроль;</li> <li>- мотивация позитивных жизненных установок;</li> <li>- сохранение и укрепление психического здоровья благодаря здоровому образу жизни;</li> <li>- профилактика нервно-эмоционального психофизиологического напряжения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- профессиональная ориентация;</li> <li>- профессиональный отбор;</li> <li>- врачебно-педагогический контроль;</li> <li>- специальные психологические мероприятия по предупреждению и распознаванию межличностных конфликтов;</li> <li>- специальные физические упражнения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональная психотерапия посредством логического мышления;</li> <li>- психическая саморегуляция;</li> <li>- самовнушение;</li> <li>- аутогенная тренировка;</li> <li>- мышечная релаксация;</li> <li>- дыхательная гимнастика;</li> <li>- методы саморегуляции;</li> <li>- тренинг социальных умений;</li> <li>- регулирование психического состояния (врачебная консультация, тренинг, специальная психическая тренировка);</li> <li>- социально-психологический тренинг.</li> </ul>

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению



реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

### Медико-биологические средства восстановления

Таблица 12

I уровень	Физические упражнения
	Закаливание
	Питание
	Витамины
	Очищение организма
	Режим труда и отдыха
II уровень	Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магните- и парафинотерапия, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, мази, гели
	Фармакология: тонизирующие препараты, транквилизаторы, противогипоксия, адаптогены (желудочные)
	Терапия: мануальная, иглорефлексотерапия, баро- и гидробальнеотерапия, блокады, анестезия
	Массаж: лечебный, спортивный, медицинский, косметический, сегментарно-рефлекторный, виброкрио-, гидро- и т.д.
	Фитотерапия

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение учебно-тренировочного процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в учебно-тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

## Примерные комплексы основных средств восстановления

Таблица 13

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

#### **Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией лиц, проходящих спортивную подготовку, проводимой в форме, определенной МКОУ ДО НГО «СШ», а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Результат промежуточной аттестации обучающегося складывается из результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовке, результатов выполнения технических действий, входящих в обязательную техническую программу оценки технического мастерства.

Результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (планы-конспекты занятий), в журналах учёта групповых занятий, в протоколах соревнований.

#### **Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «волейбол» и включают:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол».

Таблица 14

На этапе начальной подготовки первого года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			13,00	12,5
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			8	6
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			36	30

Таблица 15

На этапе начальной подготовки второго года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			12,00	12,5
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
	Прыжок в высоту		не менее	

3	одновременным отталкиванием двумя ногами	см	40	35
---	---	----	----	----

Таблица 16

На этапе начальной подготовки третьего года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			12,00	12,5
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

## Учебно-тематический план

Этап начальной подготовки до года

Таблица 24

Разделы подготовки	Месяц												итого
	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09	
Теоретическая													12
Физическая культура и спорт в России	+						+						
Сведения о строении и функциях организма человека	+		+			+			+				
Влияние физических упражнений на организм человека	+		+		+		+			+		+	
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	+					+				+			
Правила игры в волейбол	+		+	+	+								
Места занятий и инвентарь	+			+				+			+		
Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми	+	+				+							
Технические приемы в волейболе	+				+				+				
Принцип честной борьбы fair-play				+				+			+		
Антидопинговый контроль в системе подготовки баскетболистов	+				+		+						
Практическая													
ОФП													70
Гимнастические упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Гимнастические упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Гимнастические упражнения на гимнастических снарядах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Акробатические упражнения: группировки, перекаты, стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки,	+								+	+	+	+	













# Программный материал для учебно-тренировочных занятий

## Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка волейболиста - одна из важных сторон в практической реализации результатов учебно-тренировочной работы в соревнованиях.

Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию игроками сути выполняемого на тренировках и соревнованиях.

Средства теоретической подготовки включают:

- беседы до и после учебно-тренировочных занятий;
- изучение специальной литературы, беседы с тренерами, просмотр и анализ видеоматериалов;
- педагогические наблюдения, анализ полученных материалов;
- видеоанализ проведенных игр по технико-тактическим показателям;
- ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

### Этап начальной подготовки

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Моральные и этические ценности физической культуры и спорта. Характеристика классического волейбола.

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Переход подачи. Контакты с мячом. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале.

Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.

Технические приемы в волейболе и особенности техники их выполнения.

Принцип честной спортивной борьбы fair-play.

Антидопинговый контроль в системе подготовки баскетболистов (темы с учетом возраста).

### **Общая физическая подготовка**

Основной задачей ОФП волейболиста является гармоничное развитие физических способностей, повышение работоспособности организма посредством упражнений общей направленности.

Среди частных задач выделим:

1. Разностороннее физическое развитие.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
4. Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов.
5. Повышение психологической подготовленности.
6. Создание условий для активного отдыха в период снижения учебно-тренировочных нагрузок.

#### **Этап начальной подготовки**

Пристальное внимание ОФП уделяется в начале годового цикла подготовки и после длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях с постепенным переходом к специальной физической подготовке (СФП).

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая: - для мышц рук и плечевого пояса;

вторая - для мышц туловища и шеи;

третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются:

без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки);

на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат);

прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойку на лопатках, стойку на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м.

Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет).

Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки) (преимущественно в условиях учебно-тренировочных сборов).

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1 кг) из различных положений.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон по упрощённым правилам и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

### **Специальная физическая подготовка**

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

Развитие физических способностей:

скоростно-силовых способностей мышц ног, рук, плечевого пояса, туловища;

быстроты перемещения и сложной реакции;

скоростной, прыжковой, игровой выносливости;

акробатической и прыжковой ловкости;

гибкости.

Совершенствование функциональных возможностей организма юных волейболистов.

Повышение психологической подготовленности.

Создание условий для восстановления организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль уровня специальной физической подготовленности осуществляется посредством контрольных упражнений.

Основными средствами СФП являются:

соревновательные упражнения в волейболе (соревнования по технической, игровой подготовке), а также подготовительные упражнения,

сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями соревновательного упражнения.

### Этап начальной подготовки

#### Развитие скоростно-силовых способностей

Основными средствами воспитания скоростно-силовых способностей мышц ног являются прыжковые упражнения и упражнения с отягощениями. При развитии скоростно-силовых способностей важно добиться проявления способности нервно-мышечного аппарата проявлять максимальное мышечное усилие в минимальный отрезок времени. При выполнении прыжковых упражнений юными волейболистами тренерам-преподавателям необходимо обращать внимание на максимальные усилия игроков при прыжках. Весьма эффективны прыжки, выполняемые после прыжков в глубину, являющиеся очень сильными раздражителями нервно-мышечного аппарата и в большей степени обеспечивающие воспитание и совершенствование его способности к быстрой проявлению максимального отталкивания. Высота тумбы для спрыгивания подбирается с учетом физической подготовленности игроков.

При выполнении упражнений с отягощениями не следует забывать о допустимых на организм юного волейболиста нагрузках в зависимости от возраста и его физической подготовленности, а также о том, что упражнения с отягощениями должны быть скоростно-силового характера (приседание и быстрое вставание или выпрыгивание и т.д.). Угол сгибания в коленях должен быть 90-120 градусов.

Для воспитания и совершенствования прыгучести в основном пользуются следующими методами:

- повторный метод,
- метод неопредельных усилий (30-50%),
- метод круговой тренировки с применением упражнений с отягощением и различных прыжковых упражнений (6-8 станций),
- соревновательный и игровой методы.

При развитии скоростно-силовых способностей необходимо придерживаться следующих параметров:

- количество повторений с отягощением в одной серии - 10-20;
- продолжительность интервалов отдыха - 2-3 мин;
- количество серий - 4-6;
- для упражнений без отягощения, дозировки следующие:
  - продолжительность одной серии - 10-20 повторений;
  - интенсивность - без пауз между повторениями;
  - интервал отдыха между сериями - 1-2 мин;
  - количество серий - 5-7 в тренировке.

Примерные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей мышц ног:

Прыжок вверх из полуприседа со взмахом рук, отталкиваясь двумя ногами;

Подъем на тумбу из позиции шага с разноименным движением рук;

Прыжок на скамье вверх из позиции шага с разноименным движением рук;

Прыжок на тумбу/скамью с двух ног, со взмахом рук из предварительного полуприседа;

Прыжок на тумбу/скамью с напрыгивающего шага;

Прыжки на двух ногах через барьеры.

Примерные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей мышц плечевого пояса:

Бросок утяжеленного мяча от груди двумя руками из положения седа на пятках;

Стоя, отталкивание от стены руками, после падения вперед (руки прямые, только кисти, по типу отжиманий);

Подъем в упор, лежа с опорой на колени (стопы), из положения лежа на животе;

Бросок утяжеленного мяча, стоя в позиции шага;

Бросок мяча 0,5 кг одной рукой.

Примерные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей комплексно:

Бросок утяжеленного мяча от груди из положения сидя на скамье/тумбе;

Бросок утяжеленного мяча (0,5 кг) в прыжке двумя руками из-за головы.

Развитие специальной быстроты

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Можно выделить четыре элементарных проявления скоростных способностей волейболистов:

быстрота реакции (простая и сложная). Сложная может быть реакция на движущийся объект (мяч, партнеры, соперники) и реакция выбора (когда из нескольких разновидностей технического приёма, нужно выбрать один, наиболее эффективный в данный момент);

скорость одиночного движения;

способность к быстрому началу движения (ускорения);

способность к скорости перемещений.

Для эффективного воспитания скоростных способностей у юных волейболистов все используемые упражнения необходимо выполнять с максимальной или около максимальной скоростью.

Упражнения, предлагаемые для воспитания скоростных способностей волейболистов, должны отвечать трем требованиям:

техника упражнений должна обеспечивать возможность их выполнения на предельных скоростях (для детей используются простые упражнения);

упражнения должны быть настолько хорошо освоены волейболистами, чтобы во время их выполнения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость их выполнения;

продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Воспитывая двигательную реакцию, следует помнить, как о простой (ответ заранее известными движениями на сигнал либо ситуацию, имеющую сигнальное значение, например, свисток, голос и т.д.), так и сложной



реакции, требующей выбора действий в определенной ситуации (реакция на движущийся объект, реакция выбора).

Воспитание быстроты реакции на движущийся объект

Движущиеся объекты в волейболе это: мяч, партнеры и соперники. Для воспитания быстроты реагирования на движущийся объект полезны упражнения и игры с малыми мячами, такие как настольный теннис и бадминтон. Можно применять игру в парах с теннисным мячом у стены (игра типа сквош). Во всех этих играх скорость полета мяча или волана большая, и поэтому нагрузка на системы, отвечающие за быстрое реагирование, оказывается в тренировочном занятии максимальной. Полезными являются и некоторые упражнения без мячей. Например, бег в парах, когда один игрок в паре является ведущим, а второй ведомым. Они бегут трусцой и периодически ведущий резко меняет направление и скорость бега. Ведомый должен мгновенно реагировать на эти изменения, изменять свой бег, как по направлению, так и по скорости. По сигналу тренера волейболисты меняются ролями.

Очень эффективны для воспитания быстроты реагирования - упражнения ритмики и аэробики.

Задача тренера-преподавателя - следить за волейболистами: насколько точно каждый из них повторяет упражнения тренера, у кого есть задержки по времени или неправильное воспроизведение темпа и ритма.

В упражнениях такого типа волейболисты должны иметь максимальную концентрацию на быстроте и точности воспроизведения ритма, темпа действий и правильности выполнения движений.

Воспитание быстроты реакции выбора

Такая реакция предполагает, что у волейболиста есть несколько вариантов выполнения разновидностей того или иного технического приёма, и он должен быстро выбрать один из них - тактически наиболее целесообразный.

Из этого понятно, что время реакции выбора зависит от собственно быстроты реагирования и технико-тактической подготовленности игрока. Для воспитания быстроты реакции такого типа нужны упражнения, в которых игрок ставится в положение, когда ему нужно быстро и точно выбрать один из вариантов выполнения технического приёма или тактический действий.

Скорость одиночного движения в основном встречается в волейболе при выполнении нападающего удара и «силовой» (скоростной) подачи в прыжке, когда необходима максимальная скорость бьющей руки.

Для воспитания способности к быстрому началу движения (ускорения) можно использовать челночный бег на короткие отрезки, эстафеты, ускорения и т.д.

Некоторые методические указания при воспитании скоростных способностей у юных волейболистов:

1. При воспитании скоростных способностей продолжительность пауз между упражнениями следует планировать так, чтобы к началу очередного упражнения возбудимость центральной нервной системы была повышена, а функциональные затраты в организме уже в значительной мере

восстановлены. Скоростные упражнения целесообразно проводить сериями, с интервалами отдыха между сериями 3-5 минут.

2. Над воспитанием скоростных способностей надо работать в первой половине тренировки.

3. Скоростные упражнения выполняются после хорошей разминки.

4. С целью воспитания скоростных способностей у юных волейболистов применяется комплексный метод тренировки, включающий подвижные и спортивные игры, игровые упражнения (эстафеты), а также комплексы специальных подготовленных упражнений, стимулирующих повышение частоты и скорости движения.

5. Упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, должны выполняться с максимальной скоростью. Кроме того, начальная фаза этого упражнения должна начинаться с мгновенного и точного реагирования.

6. Длительность упражнения должна быть небольшой, и возникающее во время его выполнения утомление не должно приводить к снижению скорости (число повторений в серии 4-5 раз). Продолжительность интервалов отдыха должна обеспечивать полное восстановление энергетических источников, чтобы каждое последующее упражнение выполнялось с максимальной интенсивностью. Интервалы отдыха между сериями 3-5 минут.

Для воспитания скоростных способностей юных волейболистов применяются в основном: повторный, игровой и соревновательный методы.

Примерные упражнения на развитие быстроты двигательной реакции (простой и сложной) в комплексе с быстротой перемещения и отдельных движений:

Ускорение к фишкам с ловлей теннисного мяча;

Ловля теннисного мяча, брошенного партнером в пол с отскоком;

Бег 38 м к подброшенным мячам;

Ускорение за брошенным теннисным мячом.

Развитие специальной выносливости

По специфике деятельности волейболистов, специальную выносливость можно разделить на специальную тренировочную и соревновательную.

В волейболе выделяют скоростную, прыжковую и игровую выносливость.

Скоростную выносливость можно рассматривать как проявление способности организма противостоять утомлению при выполнении волейболистом различных перемещений с высокой скоростью на протяжении всей игры. Наиболее эффективными средствами воспитания скоростной выносливости являются:

перемещения в различных проявлениях с максимальной скоростью, продолжительность от 10 до 30 с в одной серии, 2-5 серий в одном занятии, отдых 1-3 мин;

то же, но с падениями;

выполнение технически приёмов (передача сверху двумя руками, снизу двумя руками, блок) после перемещения, продолжительность от 10 до 30 с,

интенсивность и быстрота перемещения максимальная, отдых 1-3 мин, 2-3 серии.

Основными методами воспитания скоростной выносливости являются: повторный, интервальный и соревновательный.

Примерные упражнения для развития скоростной выносливости:

Бег 52 м в пределах границ волейбольной площадки;

Ускорение 9-3-6-3-9;

Беговые и прыжковые упражнения в координационной лестнице: сбоку лестницы, лицом к ней зашагивание в клетку и выход из нее; одна нога в клетке, вторая за (лицом к лестнице); прыжки со сменой ног с максимальной частотой.

Прыжковая выносливость - способность волейболиста к многократному выполнению прыжков на оптимальную высоту.

Средства воспитания прыжковой выносливости:

прыжковые упражнения со скакалкой, многократное запрыгивание на предмет,

имитационные упражнения (выполнение блока, нападающего удара),

игровые упражнения (выполнения от 10 до 15-18 нападающих ударов подряд и т.д.).

Методы: повторный, интервальный, соревновательный, круговой.

Примерные упражнения для развития прыжковой выносливости:

Прыжки на двух ногах через барьеры;

Прыжок на скамье вверх из позиции шага с разноименным движением рук;

Прыжки через скакалку на двух ногах.

Игровая выносливость - способность вести игру в высоком темпе, без снижения эффективности технических приёмов и тактических действий.

Игровая выносливость совершенствуется увеличением времени тренировочных занятий, количеством сыгранных партий до 6-7, с заполнением перерывов между партиями игрой в баскетбол 5-7 мин и т.д.

Нагрузки должны строго соответствовать возрастным особенностям юных волейболистов и оказывать разностороннее воздействие на организм игрока. Дети часто переоценивают свои возможности, поэтому необходимо тщательно дозировать тренировочные нагрузки, связанные с воспитанием выносливости. При неправильном использовании средств и методов тренировки, формировании нагрузок могут возникнуть отрицательные последствия для организма юных волейболистов. В процессе воспитания и совершенствования выносливости тренировочная нагрузка характеризуется следующими пятью компонентами:

1. Интенсивность выполнения упражнений (скорость перемещения, количество упражнений в единицу времени, количество выполненных технических приёмов в единицу и т.д.).

2. Продолжительность упражнения.

3. Продолжительность отдыха.

4. Характер отдыха (заполнение пауз отдыха другими видами деятельности - активный или пассивный отдых).

5. Число повторений.

При воспитании скоростной выносливости:

интенсивность: 95% от маха;

продолжительность одного повторения: 3-8 сек;

количество повторений: 4-5;

отдых между повторениями: 2-3 мин;

количество серий: 2-3;

отдых между сериями: 7-10 мин.

При воспитании прыжковой выносливости средства тренировки: прыжковые упражнения с малыми отягощениями и без отягощений, имитационные и основные упражнения.

Наиболее эффективны для воспитания прыжковой выносливости повторный, интервальный, круговой методы тренировки.

При воспитании игровой выносливости:

интенсивность: 90-95% от маха;

продолжительность одного повторения: 20 сек-3 мин;

количество повторений: 3-4;

отдых между повторениями: (3-8 мин) – (3-4 мин) – (2-3 мин);

количество серий: 2-3;

отдых между сериями: 15-20 мин.

Развитие координационных способностей (ловкости)

Соревновательная деятельность волейболистов характеризуется проявлением трех форм координационных способностей:

1. Пространственной точностью и координированностью движений;

2. Пространственной точностью и координированностью движений в сжатые сроки;

3. Высшей степенью ловкости, которая проявляется и в точности, и в координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях.

Координационные способности тесно связаны с умением владеть своим телом при падениях, перекатах, применяемых при приёмах трудных мячей, а также при выполнении технических приёмов в безопорном положении (при нападающих ударах, блокировании, передачи мяча в прыжке, подачи в прыжке).

Любое движение, любой технический приём строится на основе старых координационных связей из знакомых волейболисту двигательных элементов. Поэтому способность быстро и точно овладеть новыми движениями во многом зависит от того, какой запас двигательных навыков уже накоплен игроком.

В связи с этим основная задача тренировки по воспитанию ловкости заключается в накоплении запаса элементов движений и совершенствовании способности к их овладению.

Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела. Иными словами, чем точнее волейболист ощущает свои движения, тем более высока его способность ко всякого рода двигательной перестройке и быстрому овладению новыми двигательными навыками.

Воспитание ловкости волейболиста это - совершенствование координационно сложных двигательных действий, а главное, способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владения своим телом в безопорном положении.

На этапе начальной подготовки волейболистов могут быть использованы спортивные и подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами (волейбольными, теннисными, жонглирование), прыжки через скакалку, прыжки через гимнастическую скамейку с поворотами вправо и влево на 90 и 180 градусов, слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой, бег с преодолением препятствий, гимнастические и акробатические упражнения.

В дальнейшем при воспитании ловкости должно быть определено место овладению новыми двигательными навыками, умениями, совершенствованию способности эффективно перестраивать двигательную деятельность при изменении обстановки.

Поэтому на этом этапе подготовки воспитание ловкости предусматривает совершенствование способности юными волейболистами осваивать координационно сложные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Основными особенностями упражнений, направленных на воспитание и совершенствование координационных способностей юных волейболистов, являются их новизна, сложность, не традиционность, возможность многообразных решений двигательных задач.

При выполнении координационных способностей используют следующие методические подходы:

обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности;

воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;

повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий;

упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части тренировки;

упражнения в каждом учебно-тренировочном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т.д.);

объем упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, так как большой объем и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие.

Примерные упражнения для развития точности действий:

Беговые и прыжковые упражнения в координационной лестнице:

- перемещения с правой (левой) ноги в каждую клетку лицом вперед;
- перемещения правым (левым) боков с зашагиванием в каждую клетку;
- в стойке волейболиста одна нога за лестницей (сбоку), вторая в лестнице перемещается в каждую клетку;

- прыжки ноги вместе (в клетку), ноги врозь (за клетку); - прыжки «змейкой» на одной ноге в лестнице.

Прыжки в длину с места толчков двумя ногами. Необходимо выполнить прыжок в длину на определенное расстояние:

- сначала на максимальное расстояние;
- потом на 75% от максимального;
- на 50% от максимального.

Броски мяча в баскетбольное кольцо с различных расстояний. Расстояния для бросков чередуются на основе большого контраста (например, чередование бросков с 3 и 6 м).

Примерные упражнения для развития прыжковой ловкости:

Броски теннисного мяча в мишень в прыжке с перехватыванием мяча из одной руки в другую;

Бросок волейбольного мяча в прыжке с поворотом на 90 гр., 180 гр.;

Прыжки через резиновый амортизатор с ловлей мяча.

Примерные упражнения для развития акробатической ловкости:

Ловля мяча с перекатом на бедро-спину;

Бросок мяча от груди двумя руками с перекатом. Выполнить бросок мяча от груди двумя руками в стену, с последующим перекатом на спину, вернуться в и. п. и поймать мяч. Варианты:

- выполнять в парах,
- и. п. - стойка волейболиста,
- бросок от головы двумя руками;

Кувырок вперед (назад) с последующей ловлей волейбольного мяча. Выполнить кувырок вперед и поймать мяч, брошенный партнером. Кувырок выполнять на гимнастическом мате. Сложность упражнения регулируется временем броска мяча.

Развитие гибкости

Термин «гибкость» целесообразнее применять в тех случаях, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела.

Применительно же к отдельным суставам правильнее говорить подвижность, а не гибкость.

Гибкость волейболиста проявляется при выполнении всех технических приёмов игры. Особенно большие требования предъявляются к воспитанию подвижности у волейболистов в следующих суставах: лучезапястному, локтевому, плечевому, крестцово-позвоночному и голеностопному.

Основу работы над воспитанием гибкости составляют упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц.

Существует два типа таких упражнений.

1. Баллистические упражнения - это повторные маховые движения, движение руками и ногами, сгибание, разгибание и скручивание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и разной скоростью.

В баллистических упражнениях скорость и величина удлинения мышц

зависит от амплитуды и скорости маховых и скручивающих движений.

Эти упражнения могут быть выполнены:

активные движения (различные махи, вращения, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами;

пассивные движения, выполняемые с помощью партнера;

пассивные движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора (имитационные упражнения отдельных элементов технических приёмов);

пассивные движения с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.д.).

Упражнения на гибкость проводить:

после хорошей разминки;

во второй половине дня (суточная периодизация);

систематично (не накапливается «запас прочности»);

постепенно увеличивая амплитуду движения.

2. Статистические упражнения - это различные позы, в которых определенная мышца или группа мышц находятся какое-то время в растянутом положении.

Физиологической основой таких упражнений является миотатический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит активизация состояния мышечных волокон. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, и это положительно сказывается на их тонусе. Интенсивность обменных процессов зависит от времени, в течение которого мышца находится в растянутом состоянии. С этой точки зрения эффективность баллистических упражнений ниже, чем эффективность статических. Именно по этой причине в настоящее время статические упражнения все больше вытесняют маховые из арсенала средств воспитания гибкости.

Для более эффективного воспитания гибкости у юных волейболистов, надо использовать как баллистические, так и статические упражнения.

## **Техническая подготовка**

### **Этап начальной подготовки**

Главной задачей технической подготовки волейболистов на начальном этапе является формирование первоначального умения выполнять технические приемы волейбола.

Стойки и перемещения

Стойка - поза готовности к перемещению и выхода в исходное положение для выполнения технического приема.

Существуют следующие виды основных стоек:

высокая стойка для игроков передней линии (например, перед блокированием);

средняя стойка для игроков, принимающих подачу;

низкая стойка игроков - для приема нападающих ударов и страховки (игроки задней линии).

Перемещение по площадке осуществляются следующими способами:

ходьба приставным и скрестным шагом;

бег

рывок;

скачок;

прыжок.

Все виды перемещения объединяет плавность и мягкость их выполнения за счет неполного выпрямления ног в коленях и отсутствия маховых движений руками.

В качестве примеров можно предложить:

Ходьба - шагом вперед-назад, приставные шаги вправо-влево, скрестные шаги вправо-влево.

Бег - те же упражнения.

Рывок - ускорения на небольшие отрезки от 3 до 9-15 м, бег и ускорения с изменением направления и т.д.

Примерные упражнения:

1. Бег на месте (ритм задает тренер);

2. И.п. в стойке правая нога впереди, подпрыгивая, смена положения ног (частота максимальная);

3. И.п. ноги вместе, по сигналу выполнять подскоки, ноги врозь – ноги вместе (частота максимальная);

4. То же, но только ноги скрестно - ноги врозь. Также можно рекомендовать некоторые упражнения для ног с мячом:

5. Жонглирование мяча ногами как правой, так и левой, а затем поочередно правой - левой и т.д.;

6. Перемещаясь вперед-назад с ведением мяча поочередно правой - левой ногами (вначале медленно, затем все быстрее и быстрее);

7. Обводка стоек и т.д.;

8. Эстафеты: различный бег без мяча, обводка стоек - ведя мяч, как в баскетболе, и обводка стоек, ведя мяч ногами.

Подачи

Нижняя прямая подача:

подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре);

в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м;

через сетку - расстояние 6 м, 9 м;

из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки;

подряд 15-20 попыток;

в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки;

соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных.

Верхняя прямая подача:

по мячу в держателе,

с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену,

через сетку,

в пределы площадки из-за лицевой линии.



### Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений направлен на развитие «взрывной» силы мышечных групп плечевого пояса, туловища и бьющей руки, подвижности (гибкости) в лучезапястном, локтевом суставах.

### Подводящие упражнения

1. Имитация - на счет раз - из основной стойки поднять руку вверх в положение замаха; на счет два - имитация подброса мяча; на счет три - имитация ударного движения.

2. Подброс мяча перед собой вверх, дать мячу упасть на пол.

3. Бросок мяча одной рукой (мяч держать двумя руками, правой (левой) сверху, левой (правой) снизу, несколько выше пояса: поднять руки с мячом вверх, затем, опуская руку (которая поддерживает мяч снизу), бросить мяч бьющей рукой.

4. Подброс мяча вверх - вперед, на высоту чуть выше вытянутой руки вверх. Во время подброса мяча - замах бьющей руки для удара и удар по мячу в наивысшей точке, с поддержкой мяча не бьющей рукой.

### Передача мяча сверху двумя руками:

подвешенного на шнуре;

над собой - на месте и после перемещения различными способами;

с набрасывания партнера - на месте и после перемещения;

в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;

передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях;

встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку;

передачи из глубины площадки для нападающего удара;

передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4;

передача в прыжке (вперед, над собой), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

### Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений для обучения передачам мяча двумя руками сверху включает:

- упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата кистей и пальцев рук;

- упражнения для развития ответной реакции на звуковой и зрительный сигналы;

- упражнения для развития быстроты передвижения, ловкости и прыгучести.

### Подводящие упражнения

1. Подбросить мяч вверх и поймать его над головой в положении для передачи сверху.

2. Бросить мяч в пол и после одного отскока поймать мяч в положении для передачи сверху.

3. В парах: один партнер бросает мяч вверх - вперед, другой партнер ловит мяч в положении для передачи сверху, затем набрасывает первому партнеру.

4. В парах: один партнер бросает мяч вверх - вперед, другой партнер ловит мяч, имитируя передачу, выталкивает мяч вверх.

5. Упр.4, но включая перемещения вперед, в стороны, поворачиваясь вправо, влево.

Последовательность совершенствования.

передачи в различных направлениях (вперед, назад);

передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие);

передачи различной высоты (высокие, средние, низкие);

передачи различной скорости (медленные, ускоренные, скоростные);

передачи в безопорном положении (в прыжке, двумя и одной рукой).

Дальнейшее обучение и совершенствование передачи мяча сверху двумя руками сводится к своевременному выходу под мяч при подбросе мяча из различных зон волейбольной площадки, обучению точной передаче и передаче мяча за голову.

Направленность задач обучения соотносится с средствами контроля уровня технической подготовленности при выполнении передачи мяча сверху двумя руками.

Прием мяча снизу двумя руками:

наброшенного партнером (в парах и через сетку);

направленного ударом (в парах и через сетку с подставки);

во встречных колоннах;

в стену и над собой поочередно многократно;

прием нижней прямой, верхней прямой подачи.

Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений для обучения приёма снизу двумя руками включает: упражнения для развития подвижности в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах; силы мышц плечевого пояса и быстроты перемещения по площадке.

В последующие годы этапа начальной подготовки необходимо уделять внимание обучению и совершенствованию точного приема мяча в зонах 1, 6 и 5 волейбольной площадки, с постепенным усложнением траектории и скорости полета мяча, ориентируясь на средства контроля приема мяча снизу двумя руками.

Прием мяча сверху двумя руками

с набрасывания партнера в парах;

направленного ударом (расстояние 3-6 м);

от нижней или верхней прямой подачи.

Нападающий удар:

прямой нападающий удар;

ритм разбега в три шага;

ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке;

бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега;

удар по мячу в держателе через сетку в прыжке, с разбега;

удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;  
удар с передачи.  
удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах;  
в держателе через сетку;  
по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством);  
удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Нападающий удар - наиболее сложный технический приём в волейболе, для выполнения которого помимо координационных способностей волейболист должен обладать достаточно высоким уровнем развития специальных физических качеств - силы, быстроты и прыгучести.

Подготовительные упражнения для обучения нападающему удару должны быть направлены на развитие скорости перемещения, взрывной силы ног и мышц плечевого пояса, прыгучести и ловкости в безопорном положении.

Подводящие упражнения при обучении разбегу и прыжку:

Широкий шаг вперед, на пятку - руки отвести назад и приставить другую ногу.

Прыжок вверх с места с махом руками.

Прыжок вверх с одного шага.

То же с двух шагов.

То же с трех шагов.

Прыжок вверх, с двух-трех шагов, разбег выполнять быстро.

То же, но достать предмет на максимальной высоте.

Разбег - прыжок - имитация нападающего удара.

Разбег - прыжок, и в прыжке - бросок теннисного мяча, имитируя нападающий удар.

Блокирование:

одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4;

«ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке;

ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

одиночного прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке;

блокирование нападающего удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

## **Тактическая подготовка**

### **Этап начальной подготовки**

Тактика нападения

Индивидуальные тактические действия в нападении:

для подачи (откуда и куда);

выбор места для выполнения второй передачи у сетки;

для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в

прыжке, двумя и одной рукой;

вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом;

подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию;

передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча;

выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара;

чередование верхней и нижней подач;

выбор способа отбивания мяча через сетку - нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке);

вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной;

подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

Групповые тактические действия в нападении:

взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче;

игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;

игроков задней и передней линии при первой передаче;

игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи;

взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2;

при второй передаче игроков зон 3,4,2;

взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

Командные тактические действия в нападении:

система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 и 2, вторая передача игроку зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной по направлению передачи;

прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

Индивидуальные тактические действия в защите:

выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей;

выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу;

выбор места при приеме нижней и верхней подачи;

определение места и времени для прыжка при блокировании;

своевременность выноса рук над сеткой;

при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи;

от обманной передачи;

выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней);

выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

Групповые тактические действия в защите:

взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;

игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;  
игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;  
игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);  
игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6;  
взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.  
Командные тактические действия в защите:  
расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»;  
расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;  
игрок зоны 2;  
игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3;  
система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года подготовки.

## **Интегральная подготовка**

### **Этап начальной подготовки**

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки в одном, чтобы максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности волейболиста.

На этапе начальной подготовки интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям (техническим приемам игры);
- 2) формирование тактических умений в процессе обучения технике игры;
- 3) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств;
- 4) влияние психологической подготовки на успешность тактических действий;
- 5) применение средств и методов психологической подготовки в процессе обучения техническим приемам игры.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможных:

реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры,

совершенствование техники в процессе многократного выполнения тактических действий,

совершенствование техники двигательных действий в условиях, требующих проявления физических усилий и др.

Но их применение оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения),

учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с так называемыми установками на игру.

Методы интегральной подготовки:

метод сопряженных воздействий, игровой, соревновательный.

В рамках соревнований внутри группы целесообразно проводить игры по волейболу уменьшенными составами, на уменьшенной площадке.

Такие соревнования, в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке, совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами.

### Психологическая подготовка на всех этапах обучения

На этапе начальной подготовки принято различать три основных вида психологической подготовки:

- общая психологическая подготовка;
- специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
- психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования.

Общая психологическая подготовка направлена на оптимизацию психической адаптации волейболиста к нагрузкам и реализуется двумя путями:

первый, предполагает обучение волейболиста универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, мобилизации волевых и физических усилий;

второй, предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных моделей.

Средством реализации данных направлений являются такие специализированные системы психических воздействий как психомышечная тренировка и ментальная тренировка.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода обучения, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности волейболиста;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;

б) развитие волевых качеств.

Воспитание личности волейболиста и формирование спортивного коллектива

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Развитие процессов восприятия

Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у игроков выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий, важное значение имеет освещение и влияние цвета.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара, контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках-двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д.

Для этого надо выполнять передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки.

Игрок должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия.

У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности.

В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования, и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

Развитие внимания

Успешность технических и тактических действий спортсменов зависит

от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить волейболистов быть внимательными в меняющихся условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения

У волейболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями

Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности.

Обучение юных игроков приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Существует два вида трудностей: объективные и субъективные.

Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки.

В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Специальная психологическая подготовка направлена на



формирование готовности волейболиста к эффективной соревновательной деятельности. Она предполагает решение частных задач:

ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для волейболиста;

формирование у волейболиста психических «внутренних опор»;  
преодоление психических барьеров (особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником);

психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;

создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) состоит в следующем:

1) осознание игроками задач на предстоящую игру;

2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность и т.п.);

3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый волейболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни игроки испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;

2) предсоревновательная лихорадка;

3) предсоревновательная апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

волейболист не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее

возбуждение или снять состояние подавленности;

произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на волейболиста успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я могу» и т.д.).

Психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования связана с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, надежности спортсмена. Психологические мероприятия направлены на создание психической защиты против негативных воздействий напряженных ситуаций и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период учебно-тренировочной работы и соревнований имеет большое значение.

Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости.

В процессе игры возникает множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера-преподавателя: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание своих игроков на определенных действиях игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п.

Для этого тренер-преподаватель использует замены игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены по различным причинам - для отдыха игроков, для изменения темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре волейболиста, при неоднократных ошибках и т.д.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера-преподавателя с командой, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на игроков

команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Также, в процессе соревновательной деятельности эффективными являются следующие средства прямого и косвенного внушения:

1. Создание внутренних психических опор. Этот прием основывается на убеждении волейболиста в его высоком потенциале, которое искусственно подкрепляется созданием условий, для его проявления.

2. Рационализация заключается в объяснении тренером механизмов возникающих неблагоприятных состояний с целью их объективной оценки и поиска путей не только выхода из неблагоприятного состояния, но и использования его для повышения уровня активации.

3. Сублимация заключается в искусственном вытеснении одного настроения другим благодаря изменению мотивации, переориентировке в отношении решаемых в ходе соревнования задач.

Чаще всего сублимация заключается в «переводе» суждений волейболиста из эмоционально окрашенной оценки наиболее вероятного исхода матча в сферу технико-тактического его содержания.

4. Десенсибилизация, при которой моделируются неблагоприятные психические состояния в ходе соревнования: после релаксации волейболист мысленно проигрывает неблагоприятные ситуации, бывшие реально в других боях, «снимая» затем негативные эмоции.

5. Деактуализация заключается в искусственном занижении силы соперника в предстоящем соревновании. Различаются прямая деактуализация, когда показываются его реальные слабости, и косвенная, когда намеренно выделяются те сильные стороны конкретного волейболиста или команды, которым сопернику нечего противопоставить.

6. «Снятие запрета на ошибку». Волейболистам перед игрой с относительно несильным соперником рекомендовалось намеренно рисковать, чтобы подавить его волю к сопротивлению.

7. «Визуализация».

Волейболистам предлагается представлять мысленно наблюдать за собой как бы со стороны, когда оригинальными тактическими действиями соперник ставится в беспомощное положение.

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки 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 лицензированного медицинского кабинета, 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;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 32

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3

3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 33

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	
				количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «волейбол»					
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-
5.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1

## Кадровые условия реализации Программы

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», 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 Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

## Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации программ спортивной подготовки, тренер-преподаватель может использовать следующие информационно-методические ресурсы:

Печатные ресурсы

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]. - Режим доступа: [https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozrastnaya-fiziologiyafiziologiya-razvitiya-rebenka\\_97b1fb2aebc.html](https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozrastnaya-fiziologiyafiziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html)
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. 150
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 Ю.Д., Клещев Ю. Н., Чехов О.С. - М.: ФиС, 1967. - 295 с.: ил.
11. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. - 4-е изд. - М. : Спорт, 2019 - 200 с. : ил.
12. Майерс, Томас Анатомические поезда / Томас Майерс; [пер. с англ. Н.В. Скворцовой, А.А. Зимина]. - М.: Эксмо, 2018. - 320 с. : ил. - (Медицинский атлас).
13. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев - М., Спорт, 2005, 2019.



14. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физ. культура, 2010. - 230 с.: табл.
15. 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.
16. 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.
17. Прищепа, И.М. Возрастная анатомия и физиология : учеб. пособие / И.М. Прищепа. - Минск : Новое знание, 2006. - 416 с.: ил.
18. 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.
19. 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.
20. Солодков А.С, Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] : учебник. - 8-е изд. – М.: Спорт, 201. - 620 с. : ил. 151
21. Суханов А.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - М.: ВФВ, 2012. - Вып. 10. - 24 с.
22. Техничко-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.
23. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (этап начальной подготовки): Методическое пособие/ Е.В. Фомин, А.С. Ананьин, А.В. Дворников, В.А. Григорьев, К.Д. Субботин. - М.:ФГБУ ФЦПСР, 2020.- 197 с.
24. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (тренировочный этап). Методическое пособие/ Ананьин А.С., Фомин Е.В., Булыкина Л.В.- М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. - 208 с.
25. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. - М.: Спорт, 2018. - 192 с.
26. 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.
27. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - М.: Спорт, 2015.- 88 с.

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

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

Перечень ресурсов в сети интернет:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>).

2. Официальный интернет-сайт Федерации волейбола России (<https://volley.ru/>).

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<https://rusada.ru/>).

4. Официальный интернет-сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области (<https://minsport.midural.ru/>).

5. Официальный интернет-сайт Федерации волейбола Свердловской области (<https://volley-ural.ru/>).

Для создания единой информационной среды, в учреждении функционирует сайт (<https://lidervp.ru/>) в сети Интернет.

На сайте школы идет постоянное обновление информации, новости для тренеров-преподавателей, обучающихся и родителей.

Помимо важной информации сайт используется для организации учебно-тренировочного процесса. На время дистанционного обучения каждый спортсмен имеет возможность на сайте учреждения скачать план самостоятельной работы для каждого вида спорта и этапов подготовки, а также самостоятельно повторить, отработать рабочую программу, тем самым обеспечив непрерывность учебно-тренировочного процесса.