

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Североуральская спортивная школа»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета МАУ ДО «ССШ»

Протокол от «27» июня 2024 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО «ССШ»

Е.В. Вершинин

Приказ от «27» июня 2024 г. № 48 -Д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

(Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 ноября 2023 №825, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. №987)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 8 лет и старше.

Составители:

Извин Сергей Васильевич, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории по виду спорта «волейбол»;
Рябченко Наталья Васильевна, заместитель директора по УВР.

г. Североуральск
2024 г.

Содержание

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1. Реализация этапов спортивной подготовки	6
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5. Воспитательная работа	13
2.6. Антидопинговые мероприятия	16
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	19
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	20
III. Система контроля.....	22
3.1. Требования к результатам прохождения программы.....	22
3.2. Оценка результатов освоения Программы	22
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....	23
IV. Рабочая программа по виду спорта «волейбол»	31
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол»	53
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	55
6.1. Материально – технические условия реализации программы	55
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	57
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	58

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке волейбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года №987.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

1.3. Краткая характеристика вида спорта «волейбол»

Волейбол – очень популярная спортивная командная игра. Международная федерация волейбола объединяет 220 стран мира, а впервые об этой игре упоминается еще в древнеримских хрониках III века до нашей эры. Как современная игра этот вид возник в 1895 году в США. Волейбол такой вид спорта, при занятии которым повышается соревновательный азарт, воспитывается стойкость характера и закалка духа. Волейбол развивает быстроту движения, реакцию, прыгучесть, силу. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах, в частности улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается общий обмен веществ. Игра – весьма эффективное средство сохранения и укрепления здоровья и физического развития ребенка. В процессе игровой деятельности, учащиеся испытывают положительные эмоции, поэтому игра представляет собой средство как физического развития, так и средство отдыха.

Волейбол отличен от других видов спорта еще и тем, что в игре происходит молниеносная смена игровой ситуации, постоянные переходы от обороны к атаке вследствие чего возникает сама необходимость развивать координацию движений, выносливость, разнообразить движения и активность.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ Об образовании в Российской Федерации,

– Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации,

– Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты МАУ ДО «ДЮСШ» (устав, порядок приема и перевода).

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки.

1.4. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «волейбол».

Волейбол во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер-код **0120002611Я**. Спортивные дисциплины вида спорта «волейбол» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	012	001	2	6	1	1	Я
волейбол	012	001	2	6	1	1	Я
пляжный волейбол	012	002	2	6	1	1	Я
волейбол на снегу	012	003	4	8	1	1	Л

При составлении перечня спортивных дисциплин волейбола в номере-коде дисциплины последняя буква отмечает пол и возрастную категорию занимающихся:

Л – мужчины, женщины;

Я – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса волейболистов на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы до 8 лет).

Программный материал объединен и предполагает решение следующих основных задач:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся,

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

- программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в волейболе,

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей,

- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в волейболе,

- подготовку одаренных детей в образовательные организации, реализующие профессиональные программы в области физической культуры и спорта,

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы подготовки:

- 1) Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Тренировочный этап – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Разработанная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для волейбола и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса.
3. Направленностью на реализацию принципа системности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
4. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
5. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2.1. Реализация этапов 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 представлены в таблице 2.

Для зачисления на этап спортивной подготовки могут зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных

в дополнительной образовательной программе по виду спорта «волейбол» с учетом:

- сроков реализации этапов спортивной подготовки;
- возраста спортсмена;
- выполнения разрядных нормативов и нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение 1 ФССП по виду спорта «волейбол»)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Года обучения	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3 года	1 год обучения	8-10	14-25
		2 год обучения	9-11	14-25
		3 год обучения	10-12	14-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет	1 год обучения	11-13	12-25
		2 год обучения	12-14	12-24
		3 год обучения	13-15	12-20
		4 год обучения	14-16	12-18
		5 год обучения	15-17	12-18

Наполняемость групп определяться Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Максимальный состав групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при

кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение 2 ФССП по виду спорта «волейбол»)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Количество часов в неделю	6	8	8	10	10	10	12	12
Общее количество часов в год	312	416	416	520	520	520	624	624

Таблица 4

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение 5 ФССП по виду спорта «волейбол»)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20
2	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-15
4	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	1-4
8	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая период летней самостоятельной подготовки и (или) летнего специализированного профильного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) с учетом видов подготовки и может быть в следующих формах: как по форме организации, так и по направленности учебно-тренировочного занятия.

По форме организации учебно-тренировочного занятия оно может быть:

- групповым,
- индивидуальным,
- самостоятельная работа,
- тренировочные сборы,
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях,
- инструкторская и судейская практика,
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся).

Учебно-тренировочное занятие может иметь направленность по типу задач тренировочного процесса:

- кондиционная (совершенствование двигательных способностей общей и специальной по виду спорта двигательной подготовленности),
- техническая (приобретение новых технических навыков, совершенствование технических приемов игры),
- интегральная (приобретение новых технико-тактических навыков, совершенствование индивидуальной или командной тактики).

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства, а также с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, подготовки к основным соревнованиям и для восстановления спортсменов. Учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице 5.

Таблица 5

Учебно-тренировочные мероприятия (приложение 3 ФССП по виду спорта «волейбол»)

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке спортивным соревнованиям			

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовки к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России.	-	14 в месте проведения учебно-тренировочных сборов, организованных Федерацией волейбола России
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовки к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14 в месте проведения учебно-тренировочных сборов, организованных Федерацией волейбола Свердловской области
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовки к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14 на базе МАУ ДО «Североуральская СШ»
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке	14	14
2.2.	Восстановительные мероприятия		14
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (июнь-август)	21 в рамках работы ДОЛ «Спортивное лето» на базе МАУ ДО «Североуральская СШ» в летний период	
2.5.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (весна, осень)	5 в рамках работы ДОЛ «Спортивное лето» на базе МАУ ДО «Североуральская СШ» в летний период	

2.3.3. Виды спортивных соревнований и объем соревновательной деятельности представлены в таблице 6.

Таблица 6

Объем соревновательной деятельности
(приложение 4 ФССП по виду спорта «волейбол»)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Контрольные	1	1	1	2	2	2	2	2
Отборочные				1	1	1	2	2
Основные				3	3	3	3	3

Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий,

формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования – социальный феномен, без которого не мыслится существование спорта. Спортивное соревнование по волейболу состоит из следующих элементов: предмета состязаний, судейства, спортсменов – участников и зрителей. Основным продуктом спортивного соревнования является результат (занятое место, победа, зрелище).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией. Контрольные соревнования могут проводиться с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Годовой учебный план составлен на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации №987 от 15.11.2022 г.

Годовой учебный план включает в себя этапы и годы подготовки: начальной подготовки (НП1,2,3) и учебно-тренировочный этап (УТ1,2,3,4,5).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

– на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
– трех часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

На основании годового учебно-тренировочного плана утверждается расписание учебно-тренировочного процесса для каждой учебной группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований учебно-тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на тренерском совете.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 7.

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	10	10	10	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		минимальная -14; максимальная - 28			минимальная -12; максимальная - 24				
1	Общая физическая подготовка	100	118	118	128	120	120	124	124
2	Специальная физическая подготовка	42	52	52	72	76	76	88	88
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	26	28	28	41	41
4	Техническая подготовка	86	113	113	128	128	128	156	156
5	Тактическая подготовка	21	41	41	60	62	62	82	82
6	Теоретическая подготовка	10	16	16	18	18	18	20	20
7	Интегральная подготовка	42	62	62	66	66	66	80	80
8	Психологическая подготовка	4	5	5	7	7	7	10	10
9	Контрольные	3	3	3	3	3	3	3	3

	мероприятия (тестирование и контроль)								
10	Инструкторская практика	-	-	-	2	2	2	3	3
11	Судейская практика	-	-	-	3	3	3	8	8
12	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	3	3	3	4	4
13	Восстановительные мероприятия	2	3	3	4	4	4	5	5
Общее количество часов в год		312	416	416	520	520	520	624	624

2.5. Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность юного спортсмена, задач тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, спортивного коллектива, членом которого является юный волейболист, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными игроками применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия. Спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве метода нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), тренировочное упражнение (практическое обучение).

Важнейшим фактором воспитания юных игроков, условием формирования их личности является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве наставников, инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Календарный план воспитательной работы формируется ежегодно организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по волейболу.

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в таблице 8.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Общая профориентационная деятельность	Просмотр фильмов спортивной тематики	сентябрь
		Беседа о знаменитых спортсменах	ноябрь
1.2.	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; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.3.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Турслет «Открытие сезона»	Сентябрь
		Поход выходного дня	Октябрь/ май
2.2.	Режим питания и отдыха	Беседа на тему «Правильное питание спортсменов».	согласно плану мероприятий по санитарно-просветительской работе МАУ ДО «ДЮСШ»
		Беседа на тему «О пользе витаминов. Содержание витаминов в продуктах».	
2.3	Профилактика	Международный день борьбы с наркоманией (тематические беседы).	согласно плану мероприятий по санитарно-просветительской работе МАУ ДО «ДЮСШ»
		Беседа на тему «Личная гигиена	

		спортсменов».	
		Беседа на тему «Вакцинация от гриппа. Вред или польза?».	
		Беседа на тему «Профилактика простудных заболеваний».	
		Беседа на тему «Профилактика алкоголизма. О вреде детского алкоголизма и пьянства».	
		Беседа на тему «Профилактика табакокурения. О вреде никотина на детский организм».	
		Беседа на тему «Осторожно гололёд. Профилактика травм. Первая помощь».	
		Беседа на тему «Первая помощь при обморожениях. Профилактика обморожений».	
		Беседа на тему «ВИЧ-инфекция. День борьбы со СПИДом».	
		Беседа на тему «Профилактика клещевого энцефалита».	
		Беседа на тему «Ранняя диагностика заболевания туберкулёзом».	
		Беседа на тему «Профилактика спортивного травматизма».	
		Беседа на тему «Первая медицинская помощь при ушибах, переломах, вывихах, носовых кровотечениях».	
		Беседа на тему «Солнечные ванны весной и летом».	
		Беседа на тему «Профилактика ОКИ. Гигиена рук».	
		Беседа на тему «Профилактика педикулёза».	
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, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта)	Экскурсия «Улицы Североуральска»	октябрь
		Посещение библиотеки, тема «Знаменитые спортсмены Североуральского городского округа»	ноябрь
		Экскурсия в музей Североуральского городского округа «Город мой на Северном Урале»	Март
		Прослушивание и исполнение государственного гимна РФ на спортивных мероприятиях.	В течение года

	в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, 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; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
		Традиционный новогодний праздник «Чествование лучших спортсменов»	декабрь
		Выпускной МАУ ДО «ДЮСШ»	май

2.6. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

– ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Основная цель этой работы направлена на борьбу с допингом в среде спортсменов и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов. Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсменов, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту.

Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний спортсменов и персонала спортсменов к проблемам допинга в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерского состава лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у спортсменов формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у спортсменов-подростков в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Психолого-педагогическая составляющая антидопинговой работы направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед молодыми спортсменами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

– формирование у спортсменов более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

– воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия;

– пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

– повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним формируется ежегодно организацией, реализующей настоящую программу. Примерный план представлен в Таблице 9.

Таблица 9

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседа «Мы за честный спорт»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия
	Беседа «Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	Январь	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Январь-февраль	Прохождение онлайн-курса с обязательным получением сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Октябрь	Предоставление фотоотчета
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства	Мозгобойня «Честная игра»	март	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия
	Круглый стол «Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	Январь	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Январь-февраль	Прохождение онлайн-курса с обязательным получением сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Октябрь	Предоставление фотоотчета

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно годовому учебно-тренировочному плану.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

План инструкторской и судейской практики формируется ежегодно организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по волейболу.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице 10.

Таблица 10

План инструкторской и судейской практики

Этап и год спортивной подготовки	Виды теоретических и практических занятий
1 год учебно-тренировочного этапа	1. освоение терминологии, принятой в волейболе.
	2. овладение командным языком, умение отдавать рапорт.
	3. проведение упражнений по построению и перестроению группы
2 год учебно-тренировочного этапа	1. умение вести наблюдение за спортсменами, выполняющими технические приемы игры и находить ошибки.
	2. Составление мини комплексов упражнений офп, по передаче и приему мяча, верхней подаче.
	3. судейство на тренировочных играх внутри группы.
3 год учебно-тренировочного этапа	1. освоение терминологии, принятой в пляжном волейболе.
	2. Вести наблюдение за спортсменами, выполняющие технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.
	3. составление комплексов упражнений по сфп, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала)
	4. Судейство на играх. Выполнение обязанностей первого. второго судей и ведения технического протокола.
4 год учебно-тренировочного этапа	1. составление комплексов упражнений по физической. технической и тактической подготовке в рамках изученного программного материала
	2. Судейство на тренировочных играх и соревнованиях в своей спортивной и в общеобразовательной школах по волейболу.
5 год учебно-тренировочного этапа	1. Проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению техники игры.
	2. проведение занятий в общеобразовательной школе по

	обучению навыкам игры в мини-волейбол.
	3. проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в своей общеобразовательной и спортивной школах в качестве главного секретаря. главного судьи. составление календаря игр.

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

На всех этапах подготовки волейболистов обязательным условием является контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок. Медицинское обеспечение спортивной подготовки осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 Министерством юстиции Российской Федерации от 03.12.2020 № 61238) и направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств формируется ежегодно организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по волейболу.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 11.

Таблица 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Время проведения	Средства восстановления	
	Начальная подготовка	Учебно-тренировочный этап
После тренировки	- гигиенический душ; - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем	- гигиенический душ; - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	- гигиенический душ; - теплый душ; - суховоздушные и парные бани; - теплая или горячая ванны (эвкалиптовая, хвойная, морская, кислородная, углекислая),	- гигиенический душ; - теплый душ; - суховоздушные и парные бани; - теплая или горячая ванны (эвкалиптовая, хвойная, морская, кислородная, углекислая),

	<ul style="list-style-type: none"> - массаж; - УВЧ-терапия; - повышение калорийности питания на 5-10% по сравнению с принятыми нормативами и количество жидкости увеличить на 0,5-1л; - индивидуализация питания; - соблюдение режима труда и отдыха. 	<ul style="list-style-type: none"> - массаж; - УВЧ-терапия; - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка; - повышение калорийности питания на 5-10% по сравнению с принятыми нормативами и количество жидкости увеличить на 0,5-1л; - индивидуализация питания; - соблюдение режима труда и отдыха; - цветное и музыкальное воздействие; - разнообразный досуг.
--	--	---

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. 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.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перевод на следующий год этапа подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей

обучающихся и способностей их к освоению программы соответствующего года и этапа подготовки.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, не освоившие Программу предыдущего этапа, не допускаются к обучению на следующую ступень. Такие обучающиеся могут решением тренерского совета школы продолжить обучение повторно.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, не явившиеся на контрольные испытания без уважительных причин, получившие неудовлетворительные оценки при выполнении контрольных нормативов в школу на следующий этап подготовки не переводятся.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблицах 12-22.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол» (группы НП2, НП3)

Таблица 12

Возрастная группа 9 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Кол-во раз	не менее	
			10	5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту с места, одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35

Таблица 13

Возрастная группа 10 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки

1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»			
1.1.	Бег 30 м	с	не более
			6,0 6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Кол-во раз	не менее
			11 6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			140 130
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+2 +4
2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»			
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более
			11,5 12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее
			10 8
2.3.	Прыжок в высоту с места, одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			40 35

Таблица 14

Возрастная группа 11 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			5,9 6,0	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Кол-во раз	не менее	
			13 7	
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145 135	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3 +4	
2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5 12,0	
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10 8	
2.3.	Прыжок в высоту с места, одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40 35	

Таблица 15

Возрастная группа 12 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			5,8 5,9	

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Кол-во раз	не менее	
			15	8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту с места, одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35

Для зачисления и перевода в группы на начальном этапе подготовки необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 7 баллов.

Для зачисления в группы на начальном этапе подготовки необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 7 баллов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»

Таблица 16

Возрастная группа 11 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	не более
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Кол-во раз	не менее	не менее
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более	не более
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	см	не менее	не менее
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту с места, одновременным	см	не менее	не менее
			40	35

	отталкиванием двумя ногами			
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		

Таблица 17

Возрастная группа 12 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1	Бег 60 м	с	не более 10,2	не более 10,7
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Кол-во раз	не менее 18	не менее 9
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6	не менее +7
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 165	не менее 150
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более 11,5	не более 12,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	см	не менее 11	не менее 9
2.3	Прыжок в высоту с места, одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 41	не менее 36
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		

Таблица 18

Возрастная группа 13 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1	Бег 60 м	с	не более 10,0	не более 10,5
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Кол-во раз	не менее 19	не менее 10
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +7	не менее +8
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170	не менее 155
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	не более

			11,4	11,9
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	см	не менее	не менее
			12	10
2.3.	Прыжок в высоту с места, одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	не менее
			42	37
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		

Таблица 19

Возрастная группа 14 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1	Бег 60 м	с	не более	не более
			9,8	10,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Кол-во раз	не менее	не менее
			20	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+8	+9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			175	180
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	не более
			11,3	11,8
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	см	не менее	не менее
			13	10,5
2.3.	Прыжок в высоту с места, одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	не менее
			43	38
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».		

Таблица 20

Возрастная группа 15 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1	Бег 60 м	с	не более	не более
			9,6	10,0

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Кол-во раз	не менее	не менее
			21	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+9	+10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			180	165
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	не более
			11,2	11,7
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	см	не менее	не менее
			14	11
2.3.	Прыжок в высоту с места, одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	не менее
			44	39
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».		

Таблица 21

Возрастная группа 16 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	не более
			9,0	9,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Кол-во раз	не менее	не менее
			23	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+10	+11
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			185	170
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	не более
			11,1	11,6
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	см	не менее	не менее
			15	11,5
2.3.	Прыжок в высоту с места, одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	не менее
			45	40
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».
------	---	--

Таблица 22

Возрастная группа 17 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1.	Бег 60 м	с	не более 8,8	не более 9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Кол-во раз	не менее 25	не менее 15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	не менее +12
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 200	не менее 175
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более 11,0	не более 11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	см	не менее 16	не менее 12
2.3.	Прыжок в высоту с места, одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 46	не менее 41
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».		

Для зачисления в учебно-тренировочную группу или перевода на следующий год обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 7 баллов, при этом обучающийся групп УТ4, УТ5 должен иметь спортивный разряд: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Критерии зачисления или перевода: если экзаменуемый укладывается в диапазон норматива, то его результат оценивается в 1 балл; если экзаменуемый показал результат лучше норматива – оценивается в 2 балла;

если экзаменуемый не выполнил упражнение, либо выполнил с результатом ниже норматива, то его действие оценивается в 0 баллов.

IV. Рабочая программа по виду спорта «волейбол»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

4.1.1. Этап начальной подготовки

Физическая подготовка

Этап начальной подготовки и тренировочный

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.

Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка волейболистов направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных игроков разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики игры. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, различных видов фитнеса, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры и т.д. Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Общая физическая подготовка (ОФП)

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, стойка на лопатках, стойка 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, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет).

– Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет).

– Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки).

– 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 (1-3 кг) из различных положений.

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

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):

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком - приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет) *и на тренажерах:* приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многokrатные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многokrатные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).
- Сжимание теннисного мяча.
- Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами.
- Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.
- Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет).
- Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть).
- Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).
- Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).
- Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).
- Броски набивного мяча двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).
- Многократные передачи утяжеленного мяча (медицинбола) в стену и ловля его. Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.
- Ведение баскетбольного мяча ударом о пол. Упражнения с гантелями для кистей рук.
- Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.
- Многократные волейбольные передачи утяжеленного волейбольного мяча в стену.
- Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность с собственного подбрасывания.
- Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и

второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.

– Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

– Упражнения с резиновыми амортизаторами.

– Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

– Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед.

– Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вперед-вверх и отведение назад. То же, но круги руками.

– Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

– Упражнения с набивным мячом.

– Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

– Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

– Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

– Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).

– Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега.

– Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку)

– Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

– Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в пол, гимнастический мат).

– Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

– Имитация прямого нападающего удара, держа в руке теннисный мяч, наполненный водой, песком и т.д.

– Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

– Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

– Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

– Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого волейбольной пушкой) у сетки и из глубины площадки.

– Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

– В парах. С утяжеленным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и, в ответ на сигнал, бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок утяжеленного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

– Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного волейбольного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание) с последующей имитацией блока.

– Стоя у стены (щита) с утяжеленным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену.

– То же, что предыдущие два упражнения, но мячи подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение для броска, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п.

– То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки.

– Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

– Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами вправо и влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°.

– То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке.

– То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу.

– Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу.

– Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия.

– То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера.

– Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук.

– Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении).

– Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Техническая подготовка

Этап начальной подготовки

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: 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 парах; 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.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Поддачи: нижняя прямая (боковая); 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.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, 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.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. 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).

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия*: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; 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.

2. *Групповые действия*: 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.

3. *Командные действия*: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия*: 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.

2. *Групповые действия*: 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.

3. *Командные действия*: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Третий год подготовки

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча: 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-вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

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

4. Поддачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; 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.

5. Нападающие удары: 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 3

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой).

3. Прием 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 подачи нижней, прямой, верхней прямой.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину с набрасываниями партнера в парах; от нижней прямой подачи.

5. Блокирование: одиночное 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 удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия*: 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.

2. *Групповые действия*: 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.

3. *Командные действия:* система игры, со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* 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).

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. *Командные действия:* 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 обучения.

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

7. Тренировочные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Тренировочный этап

Первый и второй годы подготовки

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность

с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед-вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3. Поддачи: нижняя пряма, верхняя прямая - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность.

4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

Техника защиты

Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

1. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

2. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу в держателе, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Третий год подготовки

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

2. Передачи сверху двумя руками:

– на точность с собственного подбрасывания, варьируя высоту передачи: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние до 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние до 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и

поворота на 180° (в зонах 2-4 б-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: б-3-2, б-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах б-2,б-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

– в прыжке (вверх назад): а) с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; б) с набрасывания партнера - с места и после перемещения; в) на точность в пределах границ площадки.

– чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

3. Поддачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: б-3,1-2,5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; поддачи (подряд 5 попыток); поддачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач па точность.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны б; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; тоже в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча. 2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от нападающего удара в парах на месте и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке ;снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через

сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном и неизвестном для блокирующего направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,3,2), стоя на подставке и в прыжке с площадки.

Четвертый год подготовки

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Стойки и перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

2. Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения.

3. Нападающие удары: нападающий удар с передачи в прыжке; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

Техника защиты

1. Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

2. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

Пятый год подготовки

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Стойки и перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками,

прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и точность.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабой рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4,2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

Техника защиты

1. Стойки и перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4,2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3,4,2; в одной зоне (3,4,2), удар

выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3,4,2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3,2-3,4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких – одиночное.

Тактическая подготовка

Тренировочный этап

Первый и второй год подготовки

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (выбор способа, направления); нападающего удара (выбор способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа перебивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных нападающих ударов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных нападающих ударов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и

находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Третий год подготовки.

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа перебивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча на задней линии площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

3. *Командные действия:* система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач,

нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. *Командные действия*: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование командных действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

Четвертый год подготовки

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия*: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача одному или другому игроку на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

2. *Групповые действия*: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

3. *Командные действия:* система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача:

- а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним;
- б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и (3 и 4);
- в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии:

- а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу);
- б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; Игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии:

- а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»);
- б) зоны 6 с не участвующими в блокировании;
- в) зон 5 и 1 с блокирующими.

3. *Командные действия:* прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры - расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападающих действий.

Пятый год подготовки

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места и чередование способов подач, подач на силу и точность в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабовладеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе связующего игрока из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй

передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед или назад через зону или в соседнюю зону; нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

3. *Командные действия:* система игры через игрока передней линии - прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими

игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. *Командные действия*: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока; системы игры – при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

4.2. Учебно-тематический план по виду спорта «волейбол» представлен в таблице 23

Таблица 23

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Правила поведения и техника безопасности при занятиях волейболом	Сентябрь
	История развития современного спорта и олимпийских игр	Октябрь
	История возникновения волейбола и его развитие в мире и в России	Октябрь
	Правила игры в пионербол	Ноябрь
	Правила игры в волейбол	Ноябрь- апрель
	Режим труда и отдыха юного волейболиста	Декабрь
	Особенности личной гигиены спортсмена	Январь- май
	Основы закаливания организма, здоровый образ жизни	Февраль
	Теоретические основы базовой техники волейбола	Февраль- май
	Профилактика вредных привычек	Март
Этап учебно-тренировочный	Правила поведения и техника безопасности при занятиях волейболом	Сентябрь, январь
	История возникновения волейбола и его развитие в мире и в России.	Сентябрь
	Подготовка к соревнованиям. Режим дня и режим питания перед соревнованиями и в период соревновательной деятельности	Октябрь
	Изучение значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения здорового образа жизни	Ноябрь, март

	Влияние на организм спортсмена занятий физической культурой и волейболом	Декабрь, апрель
	Изучение основ общероссийских и международных антидопинговых правил	Январь
	Самоконтроль и самостраховка в процессе занятий волейболом	Февраль
	Физические качества человека; понятие строения и функций организма человека.	Ноябрь, апрель
	Оборудование и места для занятий, инвентарь.	Сентябрь, май
	Теоретические основы технико-тактической подготовки.	Октябрь, апрель

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» основаны на особенностях вида спорта «волейбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «волейбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол».

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс при реализации Программы должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в академических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более

восьми часов.

В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» учебно-тренировочные занятия осуществляются с 8 до 20 часов, и проводятся в соответствии с учебным/тренировочным планом и расписанием, утвержденным директором ДЮСШ. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. Продолжительность занятия (академический час) не должна превышать 45 минут.

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

При формировании групп учитывается:

- минимальный возраст для зачисления в группы по виду спорта;
- результаты переводных (приемных) нормативов по общей и специальной физической подготовке обучающегося (поступившего);
- наполняемость групп по виду спорта и этапу подготовки.

Максимальный количественный состав учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия при необходимости допускается проводить одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Сформированным группам устанавливается норматив максимального объема тренировочной нагрузки - количество часов в неделю в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально – технические условия реализации программы

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию.

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 медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 24);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 25);

- 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.

Таблица 24

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N 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	Секундамер	штук	1
13	Сетка волейбольная 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

Таблица 25

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
Для спортивной дисциплины «волейбол»							
1	Костюм спортивный парадный	штук	На обучающегося	-	-	1	2
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающегося	-	-	1	1
3	Кроссовки для волейбола	пар	На обучающегося	-	-	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	-	-
5	Наколенники	пар	На обучающегося	-	-	1	1

6	Носки	пар	На обучающегося	-	-	2	1
7	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопные)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1
8	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1
9	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	На обучающегося	-	-	-	-
10	Футболка	штук	На обучающегося	1	1	2	1
11	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	На обучающегося	1	1	2	1
12	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	На обучающегося	1	1	2	1

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по волейболу к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, предъявляются следующие требования:

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», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

В Организации реализация Программы осуществляется 1 тренером-преподавателям. Состояние кадрового обеспечения деятельности Организации на 01.01.2023г. представлено в таблице 26.

Таблица 26

Кадровое обеспечение деятельности отделения

Кол-во педагогов	Квалификационная категория		Стаж работы				Образование	
	1	В	1-10	11-20	21-30	31- и более	Среднее специальное	Высшее
1		1				1		1

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

1. 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.

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

3. Булыкина, Л. В. Волейбол: учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.: ил.

4. 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.

5. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019–184 с., ил.

6. Губа, В. П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. - М.: Спорт, 2019. - 191 с.: ил.

7. Гаврилова Е.А., Безопасность в детско-юношеском спорте. Методические рекомендации. - – М.: «ООО» Принтлето», 2022. – 63 с.

8. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист» - М, ФиС, 1988 г.

9. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» - М, ФиС, 1970

10. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019–200 с.:

11. Лях В. И., Теоретико-методические основы тренировки координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов. Настольная книга тренера. – М.: «ООО» Принтлето», 2022. – 69.: ил.

12. Макарова Г.А., «Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера. – М.: «ООО» Принтлето», 2022. – 512 с.: ил.

13. 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.
14. 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.
15. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (спортивные дисциплины «волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю. Д. Железняк, В. В. Костюкова, А. В. Чачина – М.: 2016
16. 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.
17. Фомин Е. В., Булыкина Л. В., Силаева Л. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – М.: Спорт, 2018. – 192 с.
18. 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.
19. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015.– 88 с.
20. Фомин, Е. В. Годичный план спортивной подготовки волейболистов. Методическое пособие/ Е. В. Фомин. – М.: ВФВ, 2017. – Вып.21. – 76 с.
21. Фомин, Е. В. Теоретико-методологические аспекты спортивной подготовки волейболистов. Учебно-методическое пособие/ Е. В. Фомин. – М.: ВФВ, 2020. – Вып.26. – 84 с.
22. Тарасова Л.В., Научно-методическое обеспечение спортивного резерва. Методическое пособие. - М.: ООО «Принтлето», 2021. – 39 с.
23. Тарасова Л.В., Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва. Методическое пособие. - М.: ООО «Принтлето», 2022. – 47 с.
24. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации №987 от 15.11.2022г.
25. Официальные волейбольные правила 2000-2004
26. <http://www.volley.ru/pages/497/p1/>