

РАССМОТРЕНО:
Экспертный Совет центра
выявления и поддержки
одарённых детей.

УТВЕРЖДЕНО:
Руководитель центра
выявления и поддержки
одарённых детей

11.02.2021

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**
(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта волейбол,
утвержденного приказом Минспорта России от 30.08.2013 № 680)

г. Барнаул

Содержание

1	Пояснительная записка	3
1.1	Введение	3
1.2	Цели и задачи	3
1.3	Участники программы	4
1.4	Срок реализации программы и режим занятий	4
1.5	Формы организации образовательного процесса	5
1.6	Технологии обучения	5
1.7	Ожидаемый результат	6
1.8	Распределение учебного материала	7
2	Учебно-тематический план	7
3	Тематическое планирование	8
4	Содержание программы ТС	9
5	Материально-техническое обеспечение программы	29
6	Список литературы	30

1. Пояснительная записка

1.1 Введение

Волейбол – является одной из самых зрелищных, захватывающих и интеллектуальных игр с мячом в современном мире. За последние годы наблюдается прогресс развития волейбола в нашей стране, в Алтайском крае в частности. Во многих муниципалитетах в спортивных школах открываются отделения волейбола, направленные, как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Волейбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. Планируя тренировочные сборы необходимо, прежде всего, определиться с местом проведения и с составом участников тренировочного процесса. Планирование тренировочного процесса является основой тренерской работы с волейбольной командой. Считаю, что это самая сложная часть работы тренера. Планирование требует знаний, умений тренера правильно выбирать средства и методы тренировки, рассчитать необходимое сочетание времени и нагрузок для тренировочного процесса.

При разработке плана тренировочных сборов, учитывается уровень и масштабы соревнований, в которых будет участвовать команда. Используя контрольные упражнения, и нормативы оценивается уровень физической, технической, тактической и игровой подготовленности отдельных игроков и команды в целом.

Программа рассчитана на спортсменов 12-14 лет с учётом возрастных и индивидуальных способностей

Для волейбола характерной является командная борьба с соперником, в который требуется совершенствования не только индивидуальных, но и командных игровых действий. Считаю, что тренеру очень важно правильно спланировать тренировочный сбор, так как **именно там игроки получают базовую физическую и тактическую подготовку, которой должно хватить на весь игровой сезон.**

1.2 Цели и задачи

Цель программы:

- Повышение технической подготовки и спортивно-технического уровня спортсменов, за счет более интенсивной подготовки.
- Создание условий для плодотворной деятельности учащихся двигательной активности через тренировочный процесс.
- Сформировать и систематизировать профессиональные, теоретические знания и практические умения и навыки.

Задачи программы:

- Отбор способных детей в сборную команду Алтайского края.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Всестороннее гармоничное развитие физических и технических способностей,
 - Укрепления здоровья.
 - Воспитание специальных способностей (быстроты, выносливости, ловкости и координации движений) для успешного овладения навыков игры.
 - Обучение основным техническим приёмам и тактическим действиям.
 - Воспитание организованности и ответственности, коллективизма, уважения к партнерам и сопернику.
 - Исправление ошибок, которые не удалось проработать в основное тренировочное время, совершенствование техники и тактики. ТС позволяет обеспечить занятость подростков в каникулярный период.

1.3 Участники программы

На тренировочные сборы допускаются дети, имеющие разрешение врача. Группы формируются с учетом возрастных особенностей занимающихся. Количественный состав группы – 14 человек. Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее высшее образование.

1.4 Сроки реализации программы и режим занятий

Программа ТС рассчитана на 57 академических часов.

Занятия проводятся 2 раза в день по 3-4 академических часа в соответствии с учебным планом и утренняя зарядка

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.
Продолжительность одного занятия 2 час 15 минут, 3 часа.

Продолжительность зарядки 30 минут.

ТС проводится в групповой форме в соответствии с утвержденным расписанием.

Расписание составляется тренером, с учётом установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся.

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий ТС	Общий объем подготовки часов неделю	Задачи
Весь период	12-14	14	17	57	1. Определить и утвердить основной состав сборной команды 2. Выработать основную стратегию и тактику действий команды 3. Определить мотивацию для каждого игрока, сплотить команду, скорректировать морально-психологический климат

1.5 Формы организации тренировочного процесса.

Формы организации обучения:

командная, групповая, индивидуальная.

Основные формы организации ТС: теоретические и практические занятия, учебные, учебные игры, тестирование.

Методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Способы проверки программы УТ:

- повседневное систематическое наблюдение.

1.6 Технологии обучения

1. Здоровьесберегающие технологии - формирование знаний, навыков, умений, связанных с сохранением собственного здоровья, в том числе навыков предохранения от перегрузок, профилактики травматизма, соблюдение гигиенических норм обучающихся.

2. Личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей, применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности обучающихся.

3. Информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций, видеозаписей игр по обучению броску в движении с 2 шагов для улучшения мотивации к занятиям волейболом и в приобретении знаний по основам данного вида спорта.

4. Игровые образовательные технологии - включение в тренировочные занятия подвижных и спортивных игр, проведение соревнований внутри тренировочных групп и между группами.

1.7 Ожидаемый результат

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- развитие коммуникабельности, умения работать в коллективе;
- позитивное отношение к процессу организации и проведения тренировочных занятий;
- желание пробовать свои силы в занятиях физической культуры и спортом.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- укрепление здоровья
- повышение мотивации к занятиям волейболом;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- повешение скоростной техники;
- подготовка с предстоящему спортивному сезону;
- увеличение атлетической тактической, технической и игровой подготовки,

1.8 Распределение учебного материала

№ п/п	Виды подготовки	часы									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Правила волейбола, антидопинговые правила	6	1	1	1	1	1	1			
2	Общая и специальная физическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.1	ОФП		+	+	+	+	+	+	+	+	
2.2	Быстрота		+	+	+	+	+	+	+	+	
2.3	Скоростно-силовая		+	+	+	+	+	+	+	+	
2.4	Гибкость		+	+	+	+	+	+	+	+	
3	Техническая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Тактическая подготовка	8		1	2		2		1	2	
5.	Интегральная подготовка	9		1		1	2	2	2	1	
6.	Психологическая подготовка	9		1	1		1	2	2	2	
5	Игровая подготовка	9			2			1	2	2	2
6	ИТОГО	34	3	6	8	4	8	8	8	8	2

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Название тем	Кол-во часов
1	Правила игры в волейбол	
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по волейболу, правила поведения в спортивном зале, местах питания и проживания.	1
2	Правила игры в волейбол, положение о проведении соревнований	3
3	Антидопинговые правила	2

2	Общая и специальная физическая подготовка	8
3	Техническая подготовка	8
4	Тактическая подготовка	8
5	Интегральная подготовка	9
6	Психологическая подготовка	9
7	Игровая подготовка	9
ИТОГО		57

3. Примерный план-график подготовки

(тематическое планирование)

1 день

15.00-16.15 - Организационные действия по приезду детей.

ТБ при занятиях в зале, нахождении в раздевалках, местах питания, проживания. Беседа и постановка задач ТС.

18.00 – 20.15 Тренировочная игра. Просмотр игроков, определение игровых позиций.

2 день

10.00-13.15 Тактические действия игроков. Нападающий удар из зон №2, №3, №4.

17.00-20.00 Тренировочная игра с командой юношей СШОР Новоалтайска 2004-2005 г.р. Собрание по итогам дня. (Анализ действия игроков)

3 день

10.00-13.00 Тактические действия игроков. Защитные действия - индивидуальные, групповые, командные. Поддача.

17.00-20.00 Тренировочная игра с командой юношей СШОР Новоалтайска 2004-2005 г.р. Собрание по итогам дня. (Анализ действия игроков)

4 день

10.00-13.00 Нападающий удар из зон №2, №3, №4. Блок (одиночный, групповой). Силовая поддача.

17.00-20.00 Тренировочная игра с командой юношей СШОР Новоалтайска 2004-2005 г.р. Собрание по итогам дня. (Анализ действия игроков)

5 день

10.00-13.00 Защитные действия - индивидуальные, групповые, командные. Планирующая поддача. Блок (одиночный, групповой)

17.00-20.00 Тренировочная игра с командой студентов ЖД колледжа.
Собрание по итогам дня. (Анализ действия игроков)

6 день

10.00-13.00 Нападающий удар из зон №2, №3, №4. Блок (одиночный, групповой). Защитные действия.

17.00-20.00 Тренировочная игра с командой студентов ЖД колледжа.
Собрание по итогам дня. (Анализ действия игроков)

7 день

10.00-13.00 Нападающий удар из зон №2, №3, №4. Блок (одиночный, групповой). Защитные действия.

17.00-20.00 Тренировочная игра с командой юношей СШОР
Новоалтайска 2004-2005 г.р. Собрание по итогам дня. (Анализ действия игроков)

8 день

10.00-13.00 Нападающий удар из зон №2, №3, №4. Блок (одиночный, групповой). Поддача.

17.00-20.00 Тренировочная игра с командой студентов ЖД колледжа.
Собрание по итогам дня. (Анализ действия игроков)

9 день

10.00-11.00 Отъезд детей домой

4.Содержание программы ТС

Общая и специальная физическая подготовка

Прыжковые упражнения.

1. Прыжки с полу приседа 1x10 на месте и с ускорение на 5-6метров.
2. Прыжки «Кенгуру» 1x10 на месте и с ускорение на 5-6метров.
3. Прыжки с полного приседа. 1x10 на месте и с ускорение на 5-6метров.
4. Прыжки с разворотом на 90-180-270-360 (градусов), можно выполнять с подшагиванием, с двух - трех шагов разбега.

Прыжки со скакалкой:

1. Прыжки на правой ноге 1x50.
2. Прыжки на левой ноге 1x50.
3. Прыжки на двух ногах 1x100.

Прыжки с использованием гимнастической скамейки:

1. Прыжки, через гимнастическую скамейку отталкиваясь двумя ногами с продвижением вперед змейкой 2x10.
2. Из исходного положения: гимнастическая скамейка между ног. Отталкиваемся, вверх подтягивая колени к груди и соединяя стопы, продвигаемся вперед. 2x10.
3. Из исходного положения: гимнастическая скамейка между ног. Прыжки с поворотом на 180 градусов 2x10.

Прыжки с использованием тумбы высотой от 30 до 50 см.

1. Поочередное отталкивание правой и левой ногой 1x20.
2. Прыжок на тумбу с отталкиванием двух ног 1x20.

Упражнения на координацию движений и ловкость.

1. Лицом вперед выполняем 2 беговых шага, на 3-й шаг выполняем наскок на правую или левую ногу, удерживаем баланс, своего тела.
 2. Стоя правым или левым боком в защитной стойке начинаем выполнять передвижение и напрыгиваем (выполняем наскок) с одной ноги на другую удерживаем баланс, своего тела.
 3. Прыжки с продвижением вперед «с кочки на кочку»
 4. Остановка с сопротивлением. Для имитации сопротивления используем эластичную резину с экспандером.
- Выполняем все те же упражнения, но с использованием эластичной резины и экспандера.

Упражнения для развития динамической силы.

1. Бег вокруг конуса: лицом вперед, спиной вперед, в защитной стойке правым и левым боком, лицом вперед с остановкой и прыжком вверх у конуса.

Упражнения для развития силы.

1. Отжимания.
2. Передачи одной, двумя руками утяжелёнными предметами.

Упражнения на развитие мышц ног.

1. Приседания на одной ноге «пистолет».
2. Широкие выпады вперед с отягощением до 3 кг.
3. Разножка с отягощением.

Упражнения для развития быстроты. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Рассказ, показ, просмотр киноколясок лучших бегунов. Обучение технике бегового шага. Пробегание отрезков 20 м с высокого старта в среднем и быстром темпе, акцентируя постановку стопы с передней части, сохраняя правильный наклон туловища, положение головы и сочетая ритм движения ног с работой рук. То же в игровой обстановке (эстафеты линейные и встречные). Овладение положениями «на старт», «внимание», «марш». Выход со старта под команду и самостоятельно с пробеганием отрезков 20 м. Пробегание отрезков 20 м. на время. Обучение финишированию. Набегание на финишную ленточку с 20 м. со средней и большой скоростью, акцентируя ускорение на

последних шагах. Обучение технике входа в поворот с высокого старта. Обучение технике бега на короткие дистанции в целом.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами, гантелями: выпрыгивания, приседания. Упражнения на тренажёрах.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км (бег с изменением направления и скорости). Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. до 1 часа (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (бег в сочетании с другими действиями).

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд в стороны, назад, стойка на лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Ускорения, рывки на отрезках с прыжками в конце, середине, начале дистанции и без прыжков.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами (сжимание). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча весом 1 – 5 кг) на точность, дальность, быстроту.

«ЛЕДДЕР»

Координационная лестница (agilityladder) или speedladder– ЛЭДДЕР пожалуй, лучший тренажер для развития координации движений в зале и на улице. Его использование помогает значительно улучшить быстроту, баланс, координацию, разнонаправленную скорость и ускорение!

В век цифровых технологий описание упражнений неактуально, все пользуются медийными источниками информации, например https://www.youtube.com/watch?time_continue=18&v=B_bbBglPGHA

поисковый запрос Координационная лестница (agilityladder) или speedladder выдает в любом поисковике более 20 тысяч результатов, видео уроки в том числе

Начинаем с простого и последовательно переходим к более сложным координационно и энергозатратным упражнениям: на 2 ногах, на 1 ноге, боком, в каждую ячейку, через ячейку, с поворотами на 90° и 180°, степ, зигзаг и пр. Стараемся не наступать на лестницу и не терять равновесие.

Лапта

В отличие от классического варианта известной русской игры использую более динамичный вариант: игроки «города» используют 2 или 3 мячика для большого тенниса, без биты. По свистку тренера «городские» одновременно бросают свои мячи в «поле» и пока «полевые» ловят мячи, все «городские» должны сбегать на «кон» и вернуться обратно. «Полевые» пятнают мячами «городских» пока они бегают туда-обратно, на «кону» пятнать нельзя и нельзя долго там стоять. Очки присваиваются «полевым» за запятнанных игроков и за пойманные «с воздуха» мячи. Каждый раз происходит смена команд и ведется счет нарастающим итогом. Позже вводится правило, что можно игрокам «поля» без мяча задерживать «городских», чтобы запятнать.

Стрейчинг

Стрейчинг (или «стретчинг») – это система физических упражнений, направленных на растяжку отдельных групп мышц, связок, сухожилий. Название произошло от английского слова «stretching», что означает «растяжение», и полностью отражает суть и основную цель комплекса. В отдельное направление стрейчинг стали выделять сравнительно недавно - в середине прошлого века, а официальное признание и обоснование в трудах ученых он получил лишь двадцать лет спустя. Система тренировки стрейчинг используется как самостоятельное направление, а отдельные упражнения включаются в состав практически всех тренировочных и оздоровительных комплексов. Виды стрейчинга Существует несколько систем классификаций стрейчинг упражнений. По степени воздействия на мышцы стрейчинг делят на мягкий и глубокий. При выполнении мягкострейчинга мышцы растягиваются до своей обычной длины. Среднее время выполнения упражнений составляет примерно 30 секунд. Целью глубокогострейчинга является растяжение мышцы до новой длины. При этом выполнение каждого упражнения может занимать от 2 до 5 минут. В зависимости от способов выполнения упражнений различают статический, пассивный, динамический, активный, баллистический, изометрический, проприоцептивный нервно-мышечный стрейчинг. Статический стрейчинг характеризуется плавным и медленным (до нескольких минут) выполнением каждого упражнения. Растяжение происходит под воздействием веса собственного тела. При этом в основе растяжки лежит не напряжение мышцы, а ее расслабление. Этот вид тренировок стрейчинг оказывает благотворное влияние на мышцы, мягко разрабатывает суставы и растягивает сухожилия. Статический стрейчинг рекомендован лицам,

обладающим минимальной физической подготовкой или же полным ее отсутствием. Активный стрейчинг направлен на работу с определенной изолированной мышцей, которая при этом может находиться в пассивном состоянии, само же растяжение происходит за счет нагрузки на окружающие ее группы мышц. Активный стрейчинг способствует не только растяжению мышц и сухожилий, но и увеличению подвижности суставов. Динамический стрейчинг также является довольно безопасным видом. Он основан на растяжении мышц через смену напряжения расслаблением. Динамический стрейчинг в сравнении со статическим считается более результативным, поскольку выполнение упражнений происходит с постепенным нарастанием амплитуды движений. Баллистический стрейчинг относят к самому небезопасному виду, так как в его основе лежат резкие движения, выполняемые с большой амплитудой и существенной скоростью. Основными упражнениями являются сгибания и разгибания туловища и маховые движения руками и ногами. Заниматься динамическим и баллистическим стрейчингом можно только под контролем опытного тренера. Изометрический стрейчинг. В этом случае процесс растяжки осуществляется за счет напряжения мышц и производится в четыре этапа: напряжение – расслабление – растяжение – фиксация. Этот вид стрейчинга наиболее результативен, но требует особых усилий и достаточной физической подготовки. Проприоцептивный нервно-мышечный стрейчинг («проприоцепция» - глубокая чувствительность). Этот вид стрейчинга схож с изометрическим, но предполагает участие другого лица на этапе напряжения. Очень часто этим иным лицом является тренер реабилитационного центра, поскольку данный вид стрейчинга упражнений практикуется с лечебной целью. Тренировки помогают восстановить подвижность отдельных суставов и конечностей в целом, нарушенную в результате травмы, болезни или операции.

Регбóл

Регбóл — спортивная командная игра с элементами борьбы, баскетбола и регби. Играют в регбол на баскетбольном поле. Цель игры — поразить мячом кольцо команды противника. В отличие от баскетбола, отсутствуют такие понятия как дриблинг и штрафные броски. Во время игры разрешается жёсткая силовая борьба, поэтому чтобы не допустить травм и защитить игроков во время падений и столкновений — предусмотрены наколенники, налокотники и шлемы. .

Играют две команды по шесть игроков каждая. Команда состоит из 13 игроков, но не более шести игроков могут находиться на игровой площадке, а остальные являются запасными. Цель игры — забросить мяч в корзину соперника.

- Игра начинается вбрасыванием мяча в центре поля.
- Мяч можно передавать, бросать, отбивать, вести, катить в любом направлении.
- Игроку с мячом разрешается бежать.
- В игре можно применять силовые приёмы и приёмы борьбы, кроме запрещённых.
- Спорный мяч назначается, если игроки соперничающих команд держат мяч на полу в партере более 5 секунд.

- Разрешается игрокам, находящимся без мяча, удерживать друг друга.
- Игра ведётся любой частью тела, кроме ног.
- Поражение корзины соперника с любой дистанции оценивается в одно очко.
- Победитель игры — команда, набравшая к концу игрового времени большее количество очков.
- Продолжительность игры — два периода по 20 минут чистого времени с 5-минутным перерывом. В каждом периоде обе команды имеют право взять по одному тайм-ауту продолжительностью 30 секунд.
- Игра не может начаться, если в команде на площадке находится менее 5 игроков, готовых играть.

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 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (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. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1-2,5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи 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 6; 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 слабейшей 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 4,2,3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Тактическая подготовка

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 слабой 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.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

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

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, техникотактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

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

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

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

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

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Игрок должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в волейбол и пляжный волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

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

3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических

действий спортсменов классического и пляжного волейбола зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных спортсменов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

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

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У волейболистов и спортсменов пляжного волейбола необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов и спортсменов пляжного волейбола как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных игроков приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств -

важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол или пляжный волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен, занимающийся волейболом или пляжным волейболом - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

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

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

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

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

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

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

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

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности; • применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

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

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо

напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому -10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минут-ую беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам -для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

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

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

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

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

Интегральная подготовка

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.

3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.

5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной

программный материал по технической и тактической подготовке.

7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемственность заданий в соревнованиях, в играх посредством установки.

Игровая подготовка

игра бхб с выбыванием проигравшей команды.

Дети делятся на 2 команды по 6 человек, игра идет, пока одна из команд не забьёт 3 раза, проигравшие идут на замену. Перед игрой поставлена задача: применить в игре новые броски и постараться организовать быстрый прорыв после подбора мяча. Чтобы добиться диагонального выхода на первую и вторую передачи, задано условие: в тыловой зоне запрещено ведение мяча!!! Игрокам приходится выходить на мяч, а игроку с мячом искать свободного игрока.

5. Материально – технического обеспечения программы

Для реализации программы используются:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол -во
1.3	Учебная научная, научно-популярная литература по А	А
1.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 334 с. 2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с. 3. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры / Ю.Д. Железняк. — М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 412 с. 4. Железняк Ю.Д. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 382 с. 5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питерцева. - М.: Издательство ФАИР-ПРЕСС, 1998. - 336 с. 6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с. 	А

Оборудование и спортивный инвентарь по программе «ТАЛАНТ 22»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная	штук	1
2.	Защита для волейбольных стоек	штук	1
3	Волейбольный мяч	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Лыжный резиновый эспандер	штук	40
5	Медбол (тип 1)	штук	10
6	Медбол (тип 2)	штук	18
7	Теннисный мяч (тип 1)	штук	20
8	Баскетбольный мяч (тип 2)	штук	10
9	Футбольный мяч (тип 1)	штук	2

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

4.1 Список литературных источников Основная литература

1. Алферов В.М. Программирование недельного тренировочного микроцикла, с акцентом на атакующие действия игрока первого темпа. - Методические рекомендации / В.М. Алферов. - М.: ВФВ, 2012. - Вып. № 11. - 20 с.
2. Бабакин В.Н. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения. - методическое пособие. / В.Н. Бабакин. - М.: ВФВ, 2012. - Вып. № 12. - 32 с.
3. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 176 с.
4. Блок. Техника и тактика (сборник статей) / под общей редакцией Е.В. Фомина, Л.В. Булыкиной. - Москва: ВФВ, 2015. - Выпуск № 19. - 108 с.
5. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. - 161 с.
6. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) / Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромяткина. - М.: Советский спорт, 2003. - 112 с.
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (этапы спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. - М.: Советский спорт, 2004. - 96 с.
8. Волейбол: учебник для вузов / Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В.

Савина. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с.

9. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. - Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2009.- 45 с.

10. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.

11. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012. - 384 с.

12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 334 с.

13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.

14. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры / Ю.Д. Железняк. — М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 412 с.

15. Железняк Ю.Д. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 382 с.

16. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питерцева. - М.: Издательство ФАИР-ПРЕСС, 1998. - 336 с.

17. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с.

18. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 150 с.

19. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования): монография / Ф.А. Иорданская. - М.: Советский спорт, 2011. - 142 с.

20. Иорданская Ф.А., Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: монография / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. - М.: Советский спорт, 2006.
- 180 с.
21. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. - М.: Советский спорт, 2010. - 288 с.
22. Коляго П.В. Модернизация содержания годичной подготовки квалифицированных спортсменов в пляжном волейболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Краснодар, 2010. - 25 с.
23. Костюков В. В., Пляжный волейбол: учебное пособие. / В.В. Костюков - М.: «Советский спорт», 2005.-156 с.
24. Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Пособие.- 5- е изд., перераб. и доп. / В.В. Костюков - Краснодар, 2007.- 266 с., ил.
25. Костюков В.В. Основы подготовки спортсменов в пляжном волейболе. - Монография / В.В. Костюков. - Краснодар.: КГУФКСТ, 2011. - 113 с.
26. Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировочные упражнения и рекомендации по ведению игры). / В.В. Костюков, П.В. Коляго, В.В. Смирнов - Краснодар, 2006.- 74 с., ил.
27. Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировочный процесс и соревновательная деятельность). - Пособие / В.В. Костюков, В.И. Родионов, С.В. Ребров, Р.Н. Николенко. - Краснодар: КГУФКСТ, 2010. - 130 с.
28. Костюков В.В. Пляжный волейбол: техника, тактика, тренировка. - Методический сборник / В.В. Костюков, В.В. Нирка. - Москва, 2010. - № 4. - 32 с.
29. Кунянский В.А. Волейбол: Профессиональная подготовка судей:

Методическое пособие по подготовке судей по волейболу / В.А. Кунянский - М.: ТВТ Дивизион, 2007. - 176 с.

30. Мааев Х.К. Пляжный волейбол в школе и вузе (организация и проведение тренировочно-соревновательного процесса) / Х.К. Мааев, К.А. Дашаев, В.В. Костюков. - Учебно-методическое пособие. - Грозный, 2009. - 63 с.

31. Макарова Г.А. Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов в пляжном волейболе. Пляжный волейбол: педагогическое, медико-биологическое и психологическое сопровождение подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыты). / Г.А. Макарова. - Методический сборник. - Москва: ВФВ, 2011. - Вып. 8. - С. 46-76.

32. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры.- 3-е изд., перераб. и доп. / Л.П. Матвеев - М.: Физкультура и Спорт, Спорт Академ Пресс, 2008.- 544 с.

33. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации / Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский спорт, 2014. - 132 с.

34. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов - М.: Советский спорт, 2010. - 310 с.

35. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. / В.Н. Платонов. - К.: Олимп. лит., 2015 - Кн.1. - 680 с.; Кн.2. - 752 с.

36. Пляжный волейбол: программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, училищ олимпийского резерва, физкультурно-спортивных клубов по месту жительства и др. (этапы:

спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства)/Под общей редакцией В. В. Костюкова.- Краснодар, 2007. - 82 с.

37. Пляжный волейбол. Педагогическое, медико-биологическое и психологическое сопровождение подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт): Методический сборник. / В.В. Нирка, Е.А. Шамбер, В.В. Костюков. - М.: ВФВ, 2011. - Вып. 8. - 84 с.

38. Пляжный волейбол: педагогические, психологические и медикобиологические вопросы теории, методики и практики подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт). - Методический сборник Всероссийской федерации волейбола/Под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В. Нирки, Е.В. Фомина. - Москва: ВФВ, 2013. - Вып. 15. - 108 с.

39. Пляжный волейбол. Процесс спортивной подготовки отечественных и зарубежных игроков теоретико-методические, организационно-практические, биомеханические и биологические аспекты - Методический сборник / В.В. Костюков, В.В. Нирка, Е.В. Фомин. - Москва: ВФВ, 2014.- Вып. №18. - 63 с.

40. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 125 «Об утверждении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.

41. Приказ Минтруда России от 07.04.2014 г. № 186 Н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортсмен».

42. Приказ Минтруда России от 07.04.2014 г. № 186Н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

43. Романенко В.О. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока): Методическое пособие / В.О. Романенко, Е.В. Фомин. - Москва: ВФВ, 2012. - Вып. 9. - 28 с.

44. Рубин В.С. Олимпийский и годовые циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2009. - 188 с.
45. 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.
46. Сингина Н.В. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу работающего в ДЮСШ / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2014. - Вып. №16 - 36 с.
47. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции: Методическое пособие / - Москва: ВФВ, 2008. - Вып. 1. - 32 с.
48. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов высших пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. - 6-е изд. стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 520 с.
49. Суханов Л.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - Москва: ВФВ, 2012. - Вып. 10. - 24 с.
50. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол / Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский спорт, 2014. - 23 с.
51. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. - М.: Советский спорт, 2010. - 394 с.
52. Фомин Е.В. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. - Методические рекомендации / Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2011. - Вып. №7. - 23 с.
53. Фомин Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов. - М.: ВФВ, 2013. - Вып.13. - 56с.
54. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В.

Булыкина. - М.: Спорт, 2015.- 88 с.

55. Хемберг С. Пляжный волейбол. Руководство / С. Хёмберг, А. Папагеоргиу - Пер. с англ.- М.:Терра-Спорт, 2004.-328 с.

56. Чачин А.В. Взаимосвязь специальной физической и технической подготовки волейболистов 15-17 лет в процессе тренировки: Дисс. канд. пед. наук. - М: МПУ, 1998. - 157 с.

57. Шалманов, А.А. Биомеханические основы волейбола / А.А. Шалманов, А.М. Зафесов, А.М. Доронин. - Майкоп: Изд-во Адыгейского государственного университета, 1998. - 92 с.

58. Шляпников С.К. Комплексная тренировка связующего игрока. - Методическое пособие / С.К. Шляпников, А.А. Кривошеин. - М.: ВФВ, 2011. - Вып. №5. - 30 с.

4.2.Дополнительная литература

59. Сэндлер Д. Силовая тренировка. Понятные детальные инструкции базовых упражнений.../Девид Сэнглер; пер. с англ.-М.: Эксмо, 2009.-192 с.

60. Plotzke L. Volleyball systems & strategies / L Plotzke - USA Volleyball, Human Kinetics. - Los Angeles, 2009.-238 s.

61. Reeser J.C. Handbook of Sports Medizine and Science volleyball / J.C. Reeser, R. Bahr. - USA: Blackwell, 2008. - 230 p.

62. Hayden J. Beach Volleyball California E-Drillbook: 7 Great Beach Volleyball Drills To Get You Started / J. Hayden, D. Dalanhese, 2005. - 22 p.

63. Hayden J. Beach volley Drill-book / J. Haiden, D. Dalanhese. - Lausanne - Switzerland. - FIVB, 2011. - 130 p.

64. Hederer M., Kolb Ch. Beach - volleyball techkik, training, spielspab / M. Hederer, Ch. Kolb. - Stuttgart, Gernany, 2004.-158 p.

4.3.Аудиовизуальные средства

Компактные видеодиски DVD подготовлены тренерской комиссией Всероссийской федерации волейбола (ВФВ).

1. «Сборник учебно-методических материалов (основные учебники

по волейболу, книги, работы, статьи и журналы, философия волейбола)». - составитель сборника Кривошеин А.А., Методический сборник №2 «Техника игры: Москва: тренерская комиссия ВФВ, 2010.

2. Комплексная тренировка связующего игрока. - Подготовили: мастер спорта Хроменков В.И., Рязанцев А.А., Кузин Ф.С. - Москва: Тренерская комиссия ВФВ, 2011.

3. Методические рекомендации по подготовке либеро. - Подготовили: мастер спорта Хроменков В.И., Рязанцев А.А., Кузин Ф.С. - Москва: Тренерская комиссия ВФВ, 2011.

4. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение (методическое пособие).- Подготовили Фомин Е.В., Гревцов А.А. - Москва: тренерская комиссия ВФВ, 2011.

5. Волейбол. Методические издания №1-18. Техника игры. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. - Москва: Тренерская комиссия ВФВ, 2014.

4.4.Интернет-ресурсы

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1 Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).

2 Официальный интернет-сайт европейской конференции волейбола (CEV) [электронный ресурс] (<http://www.cev.ru>)

3 Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).

4 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).

5 Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)

6 Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).

7 Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).

8 Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>)