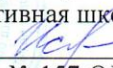


Управление образования Ирбитского МО
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного
образования Спортивная школа «Уралец»

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 26.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора МОУ ДО
Спортивная школа «Уралец»
 С.Г.Исаева
Приказ № 157-ОД от 26.08.2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

«Волейбол»

Учебно-тренировочный этап 1 года обучения

Автор программы:
Тренер – преподаватель
Малютин И.В

Срок реализации Программы:
1 год.

д. Фомина,
2025 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	5
3.	Система контроля	9
4.	Программный материал	10
5.	План воспитательной работы.	22
6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	24
7.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25
8.	Информационно-методические условия реализации Программы.	25

1.Пояснительная записка

Настоящая Программа разработана с учетом следующих нормативных правовых актов, определяющих и регламентирующих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по волейболу:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 987 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "волейбол";
- 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28;
- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства здравоохранения РФ 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”;
- Положение о разработке и утверждении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- Устав спортивной школы.

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

Задачи этапа - этапа спортивной специализации.

1. Повышение уровня интегральной подготовленности спортсмена.

2. Приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса подготовки баскетбольной команды и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.

3. Сохранение и укрепление здоровья спортсмена.

4. Формирование мотивированного интереса к занятиям волейболом.

Основные требования к результатам реализации программы на тренировочном этапе спортивной подготовки:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «Волейбол»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом - втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) спортивной подготовки;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) спортивной подготовки;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «Волейбол»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Требования к зачислению на программу.

Для зачисления на этап спортивной подготовки претендент должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Минимальный возраст зачисления – 8 лет. На этап начальной подготовки 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. Необходимым условием зачисления является заявление установленного образца родителя (законного представителя), документ подтверждающий дату рождения, медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий «Волейболом».

На этап спортивной специализации, спортивного совершенствования – заявление установленного образца родителя (законного представителя), документ подтверждающий дату рождения, личное заявление (при наличии паспорта), медицинское заключение о прохождении медицинского осмотра у спортивного врача, достижение необходимого возраста и при условии выполнения контрольных нормативов и требований, выполнения необходимых разрядов ЕВСК в соответствии с требованиями.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год с учетом непрерывности спортивной подготовки и обязательной самостоятельной работой обучающегося не более 15 % от общего объема.

Наименование этапа подготовки	Объем в неделю (час)	Объем в год (час)
Учебно-тренировочный (спортивная специализация)		
1 год	10	520

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

Основными формами обучения являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- формы аттестации – промежуточная - для перевода на последующий год обучения, итоговая, для перевода на последующий этап обучения.

Аттестация проводится в форме контрольно-переводных испытаний.

Применяются беседы, экскурсии, индивидуальные занятия.

Учебно-тренировочные занятия являются самыми малыми завершёнными структурными компонентами системы спортивной подготовки. Объединённые в определённую последовательность, тренировки образуют более крупные циклы и этапы подготовки.

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной

		специализации)
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
Специальные учебно-тренировочные мероприятия.		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

Спортивные соревнования (объем соревновательной деятельности).

Планируемый объем соревновательной деятельности установлен в программе по типу спортивных соревнований: контрольные отборочные и основные. В объеме соревновательной деятельности учтены задачи спортивной подготовки, уровень подготовленности и состояние тренированности по дополнительной программе.

Количество спортивных соревнований указано в соответствии с единым календарным планом региональных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

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 школой, тренером-преподавателем.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора спортсменов в состав сборной команды или для контроля за уровнем их подготовленности.

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

Объем соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

	До трех лет
Контрольные	2
Отборочные	1
Основные	3

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

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса. Соотношение и последовательность видов подготовки выступает в качестве одного из основных механизмов реализации программы. Представленные в учебном плане виды подготовки: теоретическая подготовка, учебно-тренировочные мероприятия, инструкторская и судейская практика, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		До трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	18-24
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	5-14
4.	Техническая подготовка (%)	23-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	18-25
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-4
8.	Интегральная подготовка (%)	10-14

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по уровням обучения, с учетом соотношения средств общей

физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным **на 52 недели**. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)
		До трех лет – УТ-1
		Недельная нагрузка в часах - 10
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		3
		Наполняемость групп (человек) - 12
1.	Общая физическая подготовка	120
2.	Специальная физическая подготовка	74
3.	Участие в спортивных соревнованиях	26
4.	Техническая подготовка	127
5.	Тактическая подготовка	57
6.	Теоретическая подготовка	16
7.	Психологическая подготовка	20
8.	Интегральная подготовка	52
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6
10.	Инструкторская практика	5
11.	Судейская практика	5
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4
13.	Восстановительные мероприятия	8
Общее количество часов в год		520
Самостоятельная работа		78

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	Проведение отдельно подготовительной (разминки) или заключительной частей учебно-тренировочного занятия по предварительному согласованию и в присутствии тренера-преподавателя. Организация и проведение подвижных игр Двигательные качества человека. Способы и методы развития физических качеств. Контроль и дозирование физической нагрузки при помощи подсчета частоты сердечных сокращений. Изучение современных правил проведения соревнований. Обязанности судей, секретарей. Работа в качестве помощника на соревнованиях судьям, (этап спортивной специализации -1,2,3 год обучения). Работа на соревнованиях в качестве судьи, (этап спортивной специализации – 4,5 год обучения).	в течение года в течение года предсоревновательный и соревновательный период	Лекционный и практический материал. Знание и применение на практике знаний На соревнованиях муниципального уровня - работа в качестве помощника судьи с 14 лет. Тестирование знаний обязанностей судей и секретаря.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Учащиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

3. Система контроля

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям "волейболом";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах спортивной подготовки;
- приобретение опыта судейской и инструкторской деятельности;
- овладение опытом самостоятельных занятий;
- овладение опытом приемами восстановления после физических нагрузок;
- овладение основами теоретических знаний игры «волейбол»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Результатами реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов и отдельно по каждому году является комплексное оценивание результатов обучающихся, в том числе: успешное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов, оценивание теоретических знаний, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) и результаты медицинских обследований.

Промежуточная аттестация проводится по окончании каждого учебного года в июне месяце.

Итоговая аттестация проводится 3 раза – по окончании этапов подготовки (начальной подготовки, спортивной специализации, спортивного совершенствования). Оценивание теоретических знаний проводится по окончании этапа обучения.

В случае неуспешной аттестации обучающийся повторно проходит обучение на данном этапе, но не более 2-х лет.

**Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта
«волейбол».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	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»		

Тестирование основных знаний.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

№ п/п	Упражнения	Ед-ца изм-ния	Перевод на 1 год этапа УТ		Перевод на 2 год этапа УТ		Перевод на 3 год этапа УТ		Перевод на 4 год этапа УТ		Перевод на 5 год этапа УТ	
			мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 60 м		не более		не более		не более		не более		не более	
			10,4	10,9	10,0	10,7	9,6	10,5	9,1	10,2	8,7	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	колич ество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			18	9	20	10	22	11	24	12	27	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		не менее		не менее		не более		не более		не более	
			5	6	6	7	7	9	8	11	9	13

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			160	145	165	150	170	155	180	160	190	170
2. Нормативы специальной физической подготовки												
1.5.	Челночный бег 5х6 м		не более		не более		не более		не более		не более	
			11,5	12,0	11,4	11,9	11,3	11,8	11,2	11,7	11,1	11,6
1.6.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			10	8	11	8	12	9	13	10	14	11
1.7	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			40	35	41	35	42	36	43	36	44	37
3. Уровень спортивной квалификации												
.1	Спортивные разряды		-		-		-		2-3 юн.р. 1 юн.р		III р. II- р.	

Учебно-тренировочный план-график (УТЭ 1,2 года)

Структура годовичного цикла	период		Соревновательный					Переходный	Подготовительный				
	этап	специально-подгот	Соревновательный					Переходный	Общеподготовительный		специально-подгот		
Содержание подготовки	мес	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Теория													
ТБ и ПП в зале и на стадионе	2	1								1			
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1												1
Волейбол в современном мире.	1				1								
Основы спортивной подготовки	2								1		1		
Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	2		1							1			
Основы правильного питания	1	1											
Самоконтроль	2					1		1					
Правила соревнований.	2			1							1		
Антидопинг	3											2	1
Итого часов:	16	2	1	1	1	1		1	1	2	2	2	2
Практика													
ОФП	120	4	2	4	4	4	4	18	18	16	16	14	16
СФП	74	6	6	6	4	4	4	6	6	8	8	8	8

Участие в соревнованиях	26		4	6	6	6	4						
Техническая подготовка	127	12	10	10	9	8	8	8	8	14	14	14	12
Тактическая подготовка	57	8	9	8	8	8	8			2	2	2	2
Психологическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2
Контрольные мероприятия	6						6						
Инструкторская и судейская практика	10	4			2	2	2						
Интегральная подготовка	52	8	8	4	6	4	4	2	2	2	4	4	4
Итого часов:	492	44	41	40	41	38	42	34	34	44	46	44	44
Медицинские, медико-биологичес., восстановительные мероприятия						2	2	4	4				
Итого часов:	12					2	2	4	4				
Всего часов:	520	46	42	41	42	40	44	39	39	46	48	46	46

Самостоятельная работа 78 часов входит в учебную нагрузку

4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа спортивной специализации (5 лет – 3016 часов).

Эффективная система подготовки на этапе начальной спортивной специализации, главной задачей которого является овладение основами рациональной спортивной техники, во многом определяет успех спортивной тренировки.

Общая физическая подготовка. (570ч.).

Программный материал по общей физической подготовке.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине - поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз

прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Специальные упражнения: специально-подготовительные, специально-подводящие.

Упражнения на развитие выносливости: бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс); смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы); гребля (байдарочная, народная, академическая); плавание на средние и длинные дистанции; езда на велосипеде (по шоссе и кросс). Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, подготовленности.

Упражнение для развития силы:

1. Упражнения с отягощением собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; подтягивание на высокой перекладине и кольцах; переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); лазание по канату без помощи ног; приседание на одной и двух ногах; поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища, в положении лежа, ноги закреплены.

2. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

3. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

4. Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

5. Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации лыжников и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого лыжника индивидуально).

Упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции (30-100 м); прыжки в высоту, в длину с места и многоскоки (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега; беговые упражнения спринтера; спортивные игры.

Упражнения выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения.

Упражнения для развития ловкости: спортивные игры; элементы акробатики; прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями; специальные упражнения для развития координации движений.

Упражнения для развития гибкости:

маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища); маховые и пружинистые движения выполняются с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Упражнения для развития равновесия: маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре; то же на повышенной опоре. то же на неустойчивой (качающейся) опоре, ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.

Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; вращение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера.

Для развития скоростно-силовых качеств: различные прыжки и прыжковые упражнения: многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках), и в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону, выпрыгивание на препятствие и т.п.). Прыжковые упражнения с отягощением. Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса - упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Величина отягощений в различных упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15 повторений).

Упражнения в динамическом характере - с высокой (доступной для величины отягощения) скоростью. Применение амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в лыжных ходах. Величина усилий и скорость движений должна превышать привычную для передвижения на лыжах. Имитацию в подъем с палками и без палок в высоком темпе.

Упражнения на гибкость и на растягивание: Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения на расслабление.

Подвижные игры и спортивные игры. Спортивные игры волейбол, футбол, регби, настольный теннис.

Специальная физическая подготовка.

Программный материал по СФП.

Упражнения для развития быстроты. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

Упражнения для развития ловкости. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью.

Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках: групп начальной подготовки до одного года-массой 1; групп начальной подготовки свыше одного года массой 2- 3 кг.; тренировочных групп - массой от 3 до 6кг. Бег с поясом-отягощением или куртке с весом (для групп ТЭ). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции.

Упражнения для развития качеств необходимых для правильной техники броска мяча в корзину. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие и разжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу.

Упражнения для развития игровой ловкости. Ловля мяча от стены (батуа) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по

скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук.

Упражнения для развития специальной выносливости. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Все упражнения включаются в учебно-тренировочные занятия и самостоятельную работу на всех этапах подготовки баскетболистов, на каждом последующем этапе только увеличивается их объём и интенсивность выполнения.

Соревновательная подготовка.

1. Контрольное соревнование – не менее 10 соревнований: групповые, школьные соревнования, открытые первенства.

2. Отборочные соревнования – не менее 5 соревнований на муниципальном уровне.

3. Основные соревнования – не менее 15 соревнований: окружные, региональные, первенства УрФО, всероссийские, первенства и Кубки России.

Техническая подготовка.

Программный материал для учебно-тренировочных этапов.

1 год обучения.

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.

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

4. Подача: 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 точности 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.

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, наброшенного 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

Программный материал для учебно-тренировочных этапов.

1 год обучения.

Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому игрок 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».

Теоретическая подготовка.

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
История развития волейбола в России и за рубежом.	3	В течение года	История развития волейбола в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий волейболом и их состояние.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	5	В течение года	Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массового спорта, и повышения спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития волейбола.
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	9	В течение года	Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в волейболе. Положение о проведении соревнований по волейболу на первенство России, области, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по волейболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.
Общая характеристика спортивной подготовки.	9	В течение года	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.
Основы техники и техническая подготовка.	6	В течение года	Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в волейболе. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки.
Основы тактики и тактическая подготовка.	7	В течение года	Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	5		Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе

		В течение года	занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.
Установка на игру и разбор результатов игр.	3	В течение года	Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому волейболисту. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.
Сведения о строении, функциях организма человека.	7	В течение года	Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.
Гигиенические знания, умения и навыки.	6	В течение года	Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).
Антидопинговые правила - Российские и международные.	2	В течение года	Основные требования к выступающим на соревнованиях. Разрешенные витамины.
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	10	В течение года	Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
Основы спортивного питания.	6	В течение года	Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	8	В течение года	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий волейболом, оказание первой помощи при несчастных случаях.
Требования техники безопасности при занятиях волейбола.	6	В течение года	Правила техники безопасности. Инструктаж по технике безопасности. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка.

Интегральная подготовка.

Программный материал по интегральной подготовке.

1 год обучения.

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

Психологическая подготовка.

Воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена. Важнейшим фактором развития личности служит самовоспитание, которое должно направляться тренером. Чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения и помощь, сплоченность спортсменов - также необходимые

условия успешной соревновательной деятельности команды.

Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специфических видов восприятия, таких как «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени». «Умение видеть как можно больше игроков, их положение и перемещение по площадке, непрерывное движение мяча, умение ориентироваться в сложных игровых условиях - важнейшие качества волейболиста».

Развитие внимания, в частности его свойств: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. Высокая скорость полета мяча, перемещения игроков, быстрая и внезапная смена игровых ситуаций - все это предъявляет требования не только к объему, интенсивности и устойчивости внимания, но и требует от спортсмена мгновенного переключения внимания и широкого его распределения. Так, игрок, сделав передачу для нападающего удара, переключается на страховку.

Программный материал по психологической подготовке.

- Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности)
- Воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности).
- Настрой на игру и методика руководства командой в игре.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия. В игре побеждает тот, кто действует не по стандарту, кто обладает умением осуществлять тактические замыслы с учетом действий команды противника.

Развитие способности управлять своими психическими состояниями в процессе подготовки к соревнованиям и самой игры. Управляя состоянием, мы формируем свойства личности. Если спортсмен постоянно находится в тревожном ожидании предстоящих соревнований, постепенно это станет привычным состоянием и перерастет в устойчивую черту личности, которая называется личностной тревожностью.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – 34 часа.

Контрольно-переводные испытания в конце каждого учебного года.

Тестирование знаний в конце 3, 6 года обучения спортивной специализации

Инструкторская и судейская практика.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков на учебно-тренировочном этапе проводится в каждом году подготовки в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Медицинские, медико-биологические мероприятия.

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, медицинский осмотр перед участием на соревнованиях.

Организация рационального питания в период каникул (осенне-весенний период). Витаминизация. Физиотерапевтические средства (по назначению медицинского осмотра). Закаливание.

Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления – рациональное построение учебно-тренировочного процесса, использование разгрузочных циклов после больших тренировочных объемов. Самомассаж. Массаж. Аппаратный массаж. Аутогенная тренировка. Релаксация. Медико-биологические средства восстановления – суховоздушная и парная бани, теплы и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ. Физиотерапевтические средства восстановления (по назначению врача). Обеспечение питьевого режима.

5. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры: [учеб.-метод. пособие] / А. В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.
2. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 176 с.
3. 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.
4. Булыкина, Л. В. Волейбол: учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. - М.: Советский спорт, 2020. - 412 с.: ил.
5. 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.
6. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. 2005г.
7. Губа, В. П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. - М.: Спорт, 2019. - 191 с.: ил.
8. Интернет-ресурс Волейбольный интернет портал: <http://www.volley4all.net/literature.html> «Книги для всех».
9. Интернет-ресурс - Школа Савина: <http://shkolasavina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html>. Методические пособия по волейболу. В данном разделе можно найти методические пособия, учебники и др. специализированную литературу по волейболу. Нажмите на любую из книг, чтобы скачать. Все материалы расположены в алфавитном порядке.
10. Интернет-ресурс : <http://www.dinamo-vgu.ru> «Разминка в волейболе и т.д. «Правильная подача мяча», «Травмы в волейболе». 2015 г.
11. Видео уроки по подготовке волейболистов - <https://www.youtube.com>.
12. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В. Г. Никитушкин, - М.: Физ. культура, 2010. - 203 с.: табл.
13. Сингина Н.Ф., Фомин Е.В. Методическое руководство: «Психологическая подготовка в волейболе» — методическое руководство для тренеров и игроков, отражающее вопросы управления стрессом и контроля эмоций в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности», выпуск №14; 2014 г.

- 14.** Суханов А. В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А. В. Суханов, Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. - Москва: ВФВ, 2012. - Вып. 10. - 24 с.
- 15.** Тренерско-методическая комиссия ВФВ: Методическое руководство «Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности юных волейболистов», выпуск №17, 2014 г.;
- 16.** Курсовая работа: «Специфики игровой соревновательной деятельности волейболистов с учетом особенности развития физических и специальных качеств» 2015 г.;
- 17.** Журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта": Максачук Екатерина Павловна, Творческая активность в спортивном воспитании, 2014г.
- 18.** Фомин Е.В. Булыкина Л.В. Суханов А.В., Методическое пособие «Технико-тактическая подготовка волейболистов», выпуск №13, 2014 г.
- 19.** Фомин Е. В., Булыкина Л. В., Силаева Л. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. - М.: Спорт, 2018. - 192 с.
- 20.** "Правила вида спорта "волейбол" (утв. приказом Минспорта России от 01.11.2017. N 948).
- 21.** Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС: сборник материалов по результатам курсов повышения квалификации «Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС». Вып. 12. / под ред. В. В. Утёмова // Концепт. Киров: МЦИТО, 2015. - 217с.
- 22.** Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб-метод. пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования. /В.А. Поносов, А.В. Филатов, С.П. Байгулова, М.Г. Ишмухаметов. — Пермь: МАОУ ДОД ДЮОЦ «Фаворит», 2014. -73с.