

Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» с.Койгородок

Рассмотрено на методическом совете:
Протокол №1 от 25.08.2015

Принято на педагогическом совете
Протокол № 4 от 26.08.2015 года

Утверждено:
приказом директор МБОДО
«ДЮСШ» с.Койгородок
(приказ № 32/6 от 01.09.2015)

Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта волейбол
на 7 лет

Составитель: тренер-преподаватель
А.В. Коваль

Рецензиаты программы:
методист - Ремезова М.С.
тренер-преподаватель – Коваль А.В.

Койгородок, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика вида спорта - волейбол	4
1.2.	Структура многолетней подготовки	7
2.	Учебный план	9
2.1.	Соотношение объемов тренировочного процесса	9
2.2.	Навыки в других видах спорта	9
3.	Методическая часть	10
3.1.	Содержание и методика работы	10
4.	Избранный вид спорта	13
5.	Другие виды спорта	18
6	Требования техники безопасности	19
7.	Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки	20
8	Воспитательная работа	21
9.	Система контроля и зачета и зачетные требования	23
9.1.	Требования к результатам освоения программы	23
9.2	Требования к освоению программы	24
9.3.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы. Методические указания по организации аттестации.	24
10.	Перечень информационного обеспечения	27

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа по волейболу имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. № 730 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 июня 2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей». Программа разработана для детей в возрасте от 9 до 18 лет. Период реализации программы 7 лет.

Программа по волейболу содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- выбранный вид спорта;
- развитие творческого мышления.

Программа учитывает особенности подготовки учащихся волейболу, в том числе:

- сочетание элементов искусства, науки и спорта;
- акцент на развитие творческого мышления обучающегося;
- большой объем соревновательной деятельности.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки и содействия успешному решению задач физического воспитания учащихся. В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ двух этапах: 1- начальной подготовки, 2 - учебно-тренировочном. Основным условием выполнения программы является многолетняя и целенаправленная подготовка учащихся, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования и командах высших разрядов;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки учащихся;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной показатель работы - стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года). В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

1.1. Характеристика вида спорта – волейбол.

Волейбол (англ. volleyball от *volley* - «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и *ball* - «мяч») - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добрь до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB(англ.) - Международная федерация волейбола. Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Для любителей волейбол - распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответившиеся от основного вида - пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол (утверждённый конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в Токио).

Изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан(YMCA) в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). 9 февраля 1895 года в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Морган назвал новую игру «минтонет». Позже игра демонстрировалась на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде и по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда получила новое название - «волейбол». В 1897 году в США были опубликованы первые правила волейбола: размер площадки 7,6 x 15,1 м (25 x 50 футов), высота сетки 198 см (6,5 фута), мяч окружностью 63,5 – 68,5 см (25-27 дюймов) и массой 340 г, количество игроков на площадке и касаний мяча не регламентировалось, очко засчитывалось только при собственной подаче, при неудачной подаче её можно было повторить, играли до 21 очка в партии.

В процессе развития игры её правила, техника и тактика постоянно совершенствовались. Основные правила, часть из которых дошла до наших дней, сформировались в 1915-1925 годах: с 1917 года розыгрыш партии был ограничен 15 очками, а высота сетки составила 243 см; в 1918 году было определено количество игроков на площадке – шесть; с 1922 года разрешено не более трёх касаний мяча; в 1925 году утверждены современные размеры площадки, размеры и вес волейбольного мяча. Эти правила применялись в странах Америки, Африки и Европы, в то время как в Азии вплоть до начала 1960-х годов играли по собственным правилам: с девятью или двенадцатью игроками на площадке 11x22 м без смены позиций игроками во время матча.

В 1922 году проведены первые общенациональные соревнования - в Бруклине состоялся чемпионат YMCA с участием 23 мужских команд. В том же году была образована федерация баскетбола и волейбола Чехословакии - первая в мире спортивная организация по волейболу. Во второй половине 1920-х годов возникли национальные федерации Болгарии, СССР, США и Японии. В тот же период формируются главные технические приёмы - подача, передачи, атакующий удар и блок. На их основе возникает тактика командных действий. В 1930-е годы появились групповой блок и страховка, варьировались атакующие и обманные удары. В 1936 году на конгрессе международной федерации по гандболу, проводившемся в Стокгольме, делегация Польши выступила с

инициативой организовать технический комитет по волейболу как часть федерации по гандболу. Была образована комиссия, в которую вошли 13 стран Европы, 5 стран Америки и 4 страны Азии. Членами этой комиссии в качестве основных были приняты американские правила с незначительными изменениями: замеры проводились в метрических пропорциях, мяча можно было касаться всем телом выше пояса, после касания мяча на блоке игроку было запрещено повторное касание подряд, высота сетки для женщин - 224 см, зона подачи была строго ограничена.

С 2006 года FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола, волейбол является одним из самых популярных видов спорта на Земле. В августе 2008 года новым президентом FIVB был избран китаец Вэй Цзичжун. Наиболее развит волейбол как вид спорта в таких странах, как Россия, Бразилия, Китай, Италия, США, Япония, Польша. Действующим чемпионом мира среди мужчин является сборная Бразилии (2010), среди женщин - сборная России (2010).

Руководство FIVB продолжает вести работу над усовершенствованием волейбольных правил. Некоторые изменения были внесены в 2009 году, и в том же году на клубном чемпионате мира в Дохе (этот турнир был возрождён после 17-летнего перерыва) была опробована так называемая «золотая формула», согласно которой принимающая команда свою первую атаку должна проводить строго с задней линии. На практике это нововведение, которое по замыслу должно способствовать выравниванию возможностей соперников и позволить мячу дольше находиться в воздухе, не только не дало ожидаемого эффекта, но и привело к уменьшению зрелищности игры, за что было подвержено критике со стороны многих игроков, тренеров, специалистов и любителей волейбола. «Золотая формула» и другие возможные изменения в правилах будут обсуждаться на конгрессе FIVB в 2011 году и могут быть приняты по окончании Олимпийских игр в Лондоне.

Общие правила

Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18x9 метров. Площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин - 2,43 м, для женщин - 2,24 м.

Игра ведётся сферическим мячом окружностью 65-67 см весом 260-280 г.

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. Цель игры - атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода права подачи от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

Подача

Выполняет подачу игрок, который в результате последнего перехода перемещается из второй в первую зону. Подача производится из зоны подачи за задней линией игровой площадки с целью приземлить мяч на половине противника или максимально усложнить приём. До того как игрок не коснётся мяча при подаче, ни одна часть его тела не должна коснуться поверхности площадки (в особенности это касается подачи в прыжке). В полёте мяч может коснуться сетки, но не должен касаться антенн или их мысленного продолжения вверх. Если мяч коснётся поверхности игровой площадки, подающей команде засчитывается очко. Если игрок, который подавал, нарушил правила или отправил мяч в аут, то очко засчитывается принимающей команде. Не разрешается блокировать мяч при подаче, прерывая его траекторию над сеткой. Если очко выиграно командой, которая подавала мяч, то подачу продолжает выполнять тот же игрок.

В современном волейболе наиболее распространена силовая подача в прыжке. Её противоположностью является укороченная (планирующая, тактическая) подача, когда мяч направляется близко к сетке.

Приём

Обычно принимают мяч игроки, стоящие на задней линии, то есть в 5-й, 6-й, 1-й зонах. Однако принять подачу может любой игрок. Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания и максимум после третьего касания перевести мяч на половину противника. Обрабатывать мяч на приёме можно в любом месте площадки и свободного пространства, но только не на самой половине площадки противника. При этом если приходится пасом переводить мяч обратно на свою игровую половину, вторая передача из трёх не может проходить между антеннами, а обязательно должна проходить мимо антенн. При приёме не допускается никакая задержка мяча при его обработке, хотя принимать мяч можно любой частью тела. Планирующую подачу могут принимать 2 игрока на задней линии, но для приема силовой подачи требуется уже 3 игрока.

Атака

Обычно при позитивном приёме мяч принимается игроками задней линии (1-е касание), доводится до связующего игрока (2-е касание), связующий передаёт мяч игроку атаки (3-е касание). При атакующем ударе мяч должен пройти над сеткой, но в пространстве между двумя антеннами. При этом мяч может задеть сетку, но не должен задевать антенные или их мысленного продолжения вверх. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки площадки. Игроки задней линии перед атакой должны отталкиваться за специальной трёхметровой линией. Запрещено атаковать (то есть наносить удар по мячу выше линии верхнего края сетки) только либера.

Различают атакующие удары: прямые (по ходу) и боковые, удары с переводом вправо (влево) и обманные удары (скидки).

Блокирование

Это игровой приём, при котором защищающаяся команда препятствует переводу мяча при атаке противника на свою сторону, перекрывая его ход любой частью тела над сеткой, обычно руками, перенесёнными на сторону противника в рамках правил. Разрешается переносить руки на сторону противника при блокировании в той степени, чтобы они не мешали противнику до его атаки или другого игрового действия.

Блок может быть одиночным или групповым (двойным, тройным). Касание блока не считается за одно из трёх касаний. Блокировать могут только те игроки, что стоят на передней линии, то есть в зонах 2, 3, 4.

Либеро

Двое из 14 игроков (с 2009 года, ранее назначался только один либеро из 12 игроков) команды могут быть назначены либера. Игроки этого амплуа не могут участвовать в атаке, в блоке и подавать. Форма либера должна отличаться от формы остальных игроков. Разрешается заменять либера неограниченное количество раз, не ставя в известность судью. Так как либеро не имеет права атаковать и блокировать, он обычно находится на задней линии, меняясь позицией с игроками, которых выгодно держать на передней линии, например с центральным блокирующим

Регламент

Волейбольная партия не ограничена во времени и продолжается до 25 очков. При этом если преимущество над противником не достигло 2 очков, партия будет продолжаться до тех пор, пока это не произойдёт. Матч продолжается до того, как одна из команд выиграет три партии. В пятой партии (тай-брейк) счёт идёт до 15 очков. В каждой партии тренер каждой из команд может попросить два тайм-аута по 30 секунд. Дополнительно в первых 4 партиях назначаются технические тайм-ауты по достижении одной из команд 8 и 16 очков (по 60 секунд). После окончания первых четырёх партий, а также при достижении одной из команд 8 очков в пятой партии, команды меняются

сторонами площадки. В каждой партии тренер имеет право произвести не более 6 замен полевых игроков (кроме либера).

На XXXI конгрессе FIVB в Дубае были утверждены изменения в правилах, вступившие в силу с сезона 2009 года. Теперь заявка команды в официальных международных встречах составляет 14 игроков, 2 из которых либера. Также изменено толкование ошибок «касание сетки» и «заступ» на игровую половину противника, уточнено определение блокирования, внесены процедурные изменения, касающиеся функций судей и порядка проведения замен.

1.2. Структура многолетней подготовки

Этап начальной подготовки (НП) – на этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ) – этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1) Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2) Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3) Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4) Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5) Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 2 лет;
- тренировочный этап (период начальной специализации) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период углубленной специализации) – до 3 лет.

Срок обучения по Программе – 7 лет.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 9 лет.

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям волейболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники волейбола и других физических упражнений;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Тренировочный этап состоит из двух периодов: начальной специализации (2 года) и углубленной специализации (3 года). В тренировочные группы зачисляются только здоровые и практически здоровые учащиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей и специальной физической подготовке.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение и совершенствование основных элементов техники волейбола;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Наименование групп	Период	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп (человек) миним.	Максимальная наполняемость групп	Максимальный режим учебно-тренировочной работы (часов в неделю)
Этап начальной подготовки	1 года	9	15	25	6
Этап начальной подготовки	2 года	10	15	20	9
Тренировочный этап	1 года	11	14	20	10
Тренировочный этап	2 года	12	14	18	12
Тренировочный этап	3 года	13	12	18	15
Тренировочный этап	4 года	14	12	16	16
Тренировочный этап	5 года	15	12	16	18

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Примерный учебный план на 44 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ (в часах)

п/п	Содержание занятий	Этап НИ		УТ этап				
		Год обучения						
		1	2	1	2	3	4	5
1	Количество часов в неделю	6	9	10	12	15	16	18
2	Количество занятий в неделю	3	4	5	5	5	5	5
3	Теоретическая и методика физической культуры и спорта (часов)	27	40	44	53	66	71	80
4	Физическая подготовка (часов)	54	80	88	108	134	144	160
	Общая физическая подготовка (часов)	27	40	44	54	67	72	80
	Специальная физическая подготовка (часов)	27	40	44	54	67	72	80
5	Избранный вид спорта (часов)	187	276	308	367	460	489	552
	Тактическая подготовка (часов)	26	39	44	53	66	71	80
	Техническая подготовка (часов)	101	150	170	200	250	270	300
	Технико-тактическая подготовка (часов)	60	87	94	114	144	148	172
	Итоговая и промежуточная аттестация (часов)	4	4	4	6	6	6	6
	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (часов)	12	16	25	35	45	52	60
	Всего часов:	264	396	440	528	660	704	792
	Самостоятельные занятия (часов)	26	39	44	53	66	70	79

2.1. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений учащимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

2.2. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА

Для подготовки учащихся в волейболе, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);

- скоростные качества (быстрота реакции)
- координационные способности(гандбол);
- гибкость (легкая атлетика, акробатика, гимнастика)
- выносливость (баскетбол).

Большое значение для волейболистов имеют навыки в других циклических видах спорта, таких как легкая атлетика, плавание. В подготовке волейболистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр, таких как футбол, баскетбол, ручной мяч и т.д.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также содержит материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1.СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ

1) ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться волейболистам в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы волейболисты хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости)применительно к избранному виду спорта. Кроме этого, волейболисты изучают основы техники способов тактики, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу к методике ее изучения и совершенствования. В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и одежде волейболиста, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным волейболистам. В юношеском возрасте необходимо привить навыки самостоятельного ведения дневника тренировок, что очень важно в системе многолетней подготовки волейболиста. Многолетние записи позволяют провести качественный анализ всей подготовки и улучшить систему планирования и управления индивидуальной подготовкой спортсмена. Тренер должен научить юношей подробно и систематически вести записи, включающие все субъективные и объективные данные: по переносимости нагрузок различного характера, самочувствию во время тренировок и при восстановлении, данные педагогического контроля (результаты тестов и контрольных упражнений) и врачебных осмотров, а также результаты всех соревнований.

Тренер должен регулярно проверять заполнение дневника тренировки. Для получения теоретических знаний очень важно приучить учащихся к самостоятельному

изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим можно осуществлять в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. Перечень тематических разделов и объем программного материала по теории и методике физической культуры и спорта.

№ п/п	Темы	ГНП		УТГ				
		1	2	1	2	3	4	5
1	История развития волейбола. Волейбол в России и мире.	2	3	3	4	4	4	4
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	3	3	4	5	5	5
3	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	2	3	4	7	9	11
4	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	2	2	3	4	4	4
5	Гигиенические знания, умения и навыки	2	3	3	4	5	5	5
6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	3	3	4	5	5	5
7	Основы спортивного питания	1	2	3	4	5	5	6
8	Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке	2	3	3	3	4	4	4
9	Требования техники безопасности и правила поведения при занятиях волейболом.	3	4	4	4	5	5	5
10	Правила соревнований по волейболу.	2	3	3	4	5	5	5
11	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	2	2	3	3	3	3
12	Врачебный контроль и самоконтроль	2	3	3	3	3	3	4
13	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	3	3	3	3	5
14	Установка перед играми и разбор проведения игр	4	5	6	6	8	11	14
	Всего часов	27	40	44	53	66	71	80

2) ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП) В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Состав средств общей физической подготовки включает в себя комплексы общеразвивающих упражнений: скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста учащихся и специфики волейбола. Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, лёгкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола ещё незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двухсторонней игре). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известны учащимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например лёгкоатлетических видов. Занятия заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи её непосредственно связаны с обучением учащихся технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные)

упражнения и игры. Одни упражнения развиваются качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличения их подвижности, скорости сокращения мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Упражнения для СФП, такие как, например:

➤ бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360, прыжок вверх, падение и перекат имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

➤ Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед, то же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных, набивных, волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

➤ Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

➤ Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а учащийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

4.ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинопрограмм, видеомагнитофонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Тактическая подготовка

- Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.
- Тактическая подготовка – это искусство ведения соревнования с противником.
- В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические,

психологические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

➤ Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

➤ Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависит от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата.

➤ Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. При тактической подготовке необходимо изучить опыт сильнейших, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей.

➤ Тактическое мастерство базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

➤ Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

➤ Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Психологическая подготовка

Специфика волейбола прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

➤ 1) вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, и деомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

➤ 2) комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных, методы внушения и убеждения. На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его условий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким

спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Проявление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе игры, вызывает изменения в организме волейболиста, выражющиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижения интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния.

Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Инструкторская и судейская практика

➤ Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласовано учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

- Знания, навыки, обязанности учащихся тренировочных групп согласно инструкторской и судейской практики:
- Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка зала для соревнований по волейболу.
- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
- Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп 1-2-го года обучения.
- Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2-го года обучения. Проведение занятий по волейболу в общеобразовательной школе.
- Судейство соревнований по волейболу, помочь в организации и проведении соревнований по волейболу в общеобразовательных школах района. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

1. Этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксация и дыхательные упражнения.

2. Этап углубленной тренировки

1) В учебно-тренировочных группах 3-5-го года обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Медико-биологические средства восстановления:

Для достижения адекватного тренировочного эффекта необходимо:

- соответствие нагрузок функциональным возможностям организма, т.е. рациональное планирование тренировочного процесса;
- рациональное сочетание общих и специальных тренировочных средств;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- введение в тренировочные программы восстановительных циклов различной протяженности;
- использование в тренировке факторов внешней среды;
- оптимальное построение общего режима жизни;
- создание эмоционального фона на тренировках и использование активного отдыха.

2) Массаж- является наиболее важным, но в то же время простым, доступным и эффективным средством снятия утомления, повышения спортивной работоспособности во всех видах спорта. Различают следующие разновидности ручного массажа:

1) восстановительный - применяется после больших тренировочных психофизических нагрузок для максимально быстрого восстановления организма и спортивной работоспособности, снятия психического напряжения, нормализации функционального состояния, стимуляции окислительно-восстановительных процессов, улучшения кровообращения. Вначале массируется спина, далее задняя поверхность ног, грудная клетка, верхние конечности, живот и передняя поверхность ног. В подготовительном периоде проводится 3-4 раза в неделю после второй тренировки. В соревновательном - две процедуры ежедневно.

Гигиенический - активное средство профилактики заболеваний и ухода за телом, сохранению нормального функционального состояния организма, укрепления здоровья. Бывает общий и локальный, которые можно проводить в ванне, под душем.

Лечебный - это эффективное средство лечения различных травм и заболеваний. В нем выделяют четыре основных приема: поглаживание, растирание, разминание и вибрацию.

Общий - при котором массируется все тело.

Предварительный - выполняется перед тренировкой или соревнованиями с целью лучшей подготовки спортсмена к предстоящей мышечной деятельности, а также мобилизации функций организма, нейтрализации негативного влияния предстартового состояния, предупреждения травматизма, снятия болевых ощущений. Применяется перед разминкой или после нее и подразделяется на разминочный, согревающий, тонизирующий, успокаивающий.

Самомассаж - повышает функциональные возможности организма, снижает утомление, способствует быстрому восстановлению и является одним из средств при комплексном лечении некоторых травм и заболеваний. Выполняется самостоятельно и подразделяется на общий и локальный, который можно сочетать с теплой водой. Длительность общего массажа - 20 мин, локального - 5-10 мин.

Сегментарный - в основе его лежит механическое воздействие на покровы тела, имеющие через нервную систему рефлекторную связь с определенными органами и системами.

Точечный - применяется при лечении травм, а также снятия болей, утомления, повышенного мышечного тонуса, стимуляции спортивной работоспособности путем воздействия на биологически активные точки на теле.

4) Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические(оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Участие в соревнованиях.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5
Отборочные	-	-	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60

5.ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Бег – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений. Служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траперсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскoki совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки развиваются быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интересу учащихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения учащимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

6. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при блокировке мяча;
- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Учащиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
3. Все учащиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

7.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям волейболом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники волейбола и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Техническая подготовка

- Перемещение совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.
- Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем; головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.
- Подачи верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3,1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.
- Нападающие удары прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой.

Учебно-тренировочный этап 1-2 год обучения

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники волейбола;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой волейбольных приемов и физической подготовки учащихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости волейболиста. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

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.

8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

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

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

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания

(нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Одним из важных факторов формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, член бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру -педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание, благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с учащимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма. Доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важно значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образован и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалы. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом. При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к её достижению рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке и жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.). Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы,

календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

9.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм учащихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, учащихся волейболом на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания волейбола, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

9.1.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результатами освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях волейболом.

2) в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

➤ развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом ;

➤ укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в волейболе;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
 - повышение уровня функциональной подготовленности;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.
- 4) в области других видов спорта и подвижных игр:
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
 - умение развивать профессионально необходимые физические качества в волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - навыки сохранения собственной физической формы.

9.2. ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ

- Требования к результатам реализации Программы:
- на этапе начальной подготовки:
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта ;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья спортсменов.

9.3. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся. Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год. Срок проведения – февраль-июнь.

Форма промежуточной аттестации — сдача контрольных нормативов.

Учащиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (год) подготовки нормативы.

На следующий этап (период) подготовки переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе).

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Итоговая аттестация проводится по завершении тренировочного этапа.

Устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

➤ Теория и методика физической культуры и спорта – беседа (зачет/незачет), либо тест.

➤ Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (зачет/не зачет).

➤ Избранный вид спорта – спортивная квалификация учащегося.

Спортивная квалификация учащегося определяется по требованиям по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 12 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 2 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,05 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,9 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14,0 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 55 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 47 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,0 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 10,9 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,2 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16,0 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 56 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 48 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе 2 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,98 с)	Бег на 30 м (не более 5,46 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 10,88 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,16 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16,0 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 13,0 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 223 см)	Прыжок в длину с места (не менее 202 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 56,5 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 48,5 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе 3 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,96 с)	Бег на 30 м (не более 5,42 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 10,86 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,12 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 13,0 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 226 см)	Прыжок в длину с места (не менее 204 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 57 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 49 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе 4 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,94 с)	Бег на 30 м (не более 5,38 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 10,84 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,08 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 17,0 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 13,5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 206 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 58 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 49,5 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе 5 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,92 с)	Бег на 30 м (не более 5,34 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 10,82 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,04 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 17,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 13,5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 208 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 59 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 49,5 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

10.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

1. Сайт Министерства спорта России: minsport.gov.ru.
- 2.Сайт муниципального района «Койгородский» (kojgorodok.ru)
- 3.ВерхошанскийЮ.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. –М.: «Физкультура и спорт», 1988.
- 4.Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР.- М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
5. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М; 1991/
9. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу;- Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998
13. Основы управления, подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997. '
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Спортивная медицина: справочное издание. - 11., 1999.
17. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.М., 2000.
18. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.