

Министерство спорта Самарской области
государственное автономное учреждение дополнительного образования
Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта
«Волейбол»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Образовательная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2022 № 987

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 3 года (с 8 лет)
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет (с 11 лет)
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с 14 лет)
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 15 лет)

Сызрань
2023 г.

Оглавление

1. Общие положения.	3
2. Годовой учебно-тренировочный план.....	4
3. Система контроля.	5
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях.	Ошибка! Закладка не определена.
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
3.2.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	7
4. Рабочая программа по видам спорта (спортивной дисциплине), состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	14
5. Учебно-тематический план.....	36
6. Материально техническое условие реализации программы.....	43
7. Перечень информационного обеспечения.	47

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**волейбол**» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «**волейбол**» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 № 987¹ (далее – ФССП).

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

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022г., регистрационный № 71474).

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	8	10	12	12	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		14-25			12-23					6-11	6-11
1.	Общая физическая подготовка	84	116	116	104	125	125	141	159	94	100
2.	Специальная физическая подготовка	41	55	55	68	82	82	125	140	229	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	47	56	56	75	84	62	137
4.	Техническая подготовка	75	100	100	125	150	150	191	215	250	250
5.	Тактическая подготовка	15	23	23	42	50	50	70	80	100	180
	Теоретическая подготовка	17	28	28	42	40	40	50	56	59	66
	Психологическая подготовка	12	20	20	20	35	35	63	70	59	66
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	12	17	19	21	12
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	4	4	5	6	6	42	10	26	31
	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	5	6	6	41	9	26	31
8.	Интегральная подготовка	59	66	66	52	62	62	83	94	114	125
Общее количество часов в год		312	416	416	520	624	624	832	936	1040	1248

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

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

3.1.1 На этапе начальной подготовки:

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

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

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (кандидат в мастера спорта), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, реализующей программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

(далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.2.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта "волейбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			12,0	12,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			8	6
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			36	30

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта "волейбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"			
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более
			11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее
			10
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			40

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта "волейбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,1	6,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			145	135
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,47	11,85
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10,5	8,5
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			41	36

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения 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	см	не менее	

	скамье (от уровня скамьи)		+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		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения 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	
			10,2	10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	150
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,45	11,90
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			11	8,5
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40,5	35,5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения 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	
			9,8	10,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,40	11,80
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			12	9
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			41	36
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения 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	
			9,4	10,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			21	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	160
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				

2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,35	11,70
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			13	9,5
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			41,5	36,5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения 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	
			8,8	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+12
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,25	11,65
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			15	11
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			43	37,5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
"волейбол"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "волейбол"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой	количество раз	не менее	

	перекладине		12	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,8	11,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			50	40
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДАМ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ), СОСТОЯЩАЯ ИЗ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

На учебно-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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего совершенствования спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Программный материал спортивной подготовки для группы начальной подготовки

1. Физическая подготовка

1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы).

Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями.

Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

2. Техническая подготовка.

2.1. Техника нападения

Действия без мяча

Стойки и перемещения - стартовая стойка (ИП) – основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом

Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания;
- отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Подача мяча

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача в стену – расстояние – 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки.
- нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.

2.2. Техника защиты

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- то же, что и в нападении, внимание низким стойкам;
- сочетание способов перемещений с остановками;
- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину.

Действия с мячом

Прием мяча:

- прием мяча сверху двумя руками;
- прием мяча, отскочившего от стены после броска;
- прием мяча, направленного броском через сетку;
- прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения;

- жонглирование, стоя на месте и в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину;

Блокирование

- создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;
- одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки.
- блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу.

3. Тактическая подготовка.

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Действия без мяча

Выбор места:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);
- для выполнения подачи;
- для выполнения нападающего удара (из зон 4,2).

Действия с мячом

- выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;
- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;
- чередование способов подач;
- подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передаче)

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны)
- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и несложных подач)

Командные действия

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;

- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Выбор места.

- при приеме мяча после подачи;
- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;
- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Действия с мячом

- выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии при приёме подач и передач.

- 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 приёме подач и обманных передач;
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия.

Прием подачи.

- расположение игроков при приёме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперед».

4. Интегральная подготовка.

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями)
- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;
- Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи;
- Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

5. Морально-волевая подготовка.

- Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности)

- Воспитание волевых качеств (целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности).
- Настрой на игру и методика руководства командой в игре.

Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 1-2 года.

1. Физическая подготовка

1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованиями набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);
- многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов);
- спортивные игры.

1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

2. Техническая подготовка

2.1. Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки

Перемещения и стойки (прыжки на месте у сетки, после перемещения и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами).

Действия с мячом

2.2. Передача мяча

- передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача сидя у стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность. Передача мяча в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2);

- передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара;
- передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи;
- передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача);
- передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача);
- передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);
- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и после перемещений.

2.3. Подача мяча

- верхняя прямая подача. Подача подряд (10 попыток). Подача в левую и правую половины площадки. Подача за игрока зоны 6.
- соревнование на большее количество правильно выполненных подач.

2.4. Нападающий удар

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки.
- нападающий удар слабой рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар с собственного набрасывания.
- нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

2.5. Техника защиты

Действия без мяча

Перемещение и стойки

- стартовая стойка в сочетании с перемещениями, падения и перекаты после падений, сочетание способов перемещений, перемещений с падениями, сочетание способов и перемещений, и падений с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом

2.6. Прием мяча

- прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча сверху от несильных подач;
- прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу во встречных колоннах (расстояние до 4 м). Передача снизу двумя руками на точность, с использованием «маяков». Прием снизу двумя руками от верхней прямой подачи (6-8 м). Прием мяча снизу после обманной передачи двумя руками через сетку;
- прием мяча сверху и снизу с последующим падением и перекатом. Сверху после нападающего удара средней силы с собственного набрасывания.

2.7. Блокирование

- одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 2,3,4. Блокирование, стоя на гимнастической скамейке;

- блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.

3. Тактическая подготовка

3.1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места

- для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи);

- для выполнения нападающего удара (прямого слабой рукой и с переводом сильнейшей рукой);

- для выполнения подачи.

Действия с мячом

3.2. Передача мяча:

- вторая передача (из зоны 2) в зоны 3 и 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом;

- вторая передача (из зоны 3) игроком в зоны 2 и 4, стоя лицом и спиной к ним (чередование);

- имитация второй передачи и обман (передача через сетку в свободную зону соперника).

- выбор способа отбивания мяча через сетку (передача сверху двумя руками, кулаком, снизу).

3.3. Подача

- чередование сильной верхней прямой подачи и нацеленной подачи;

- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча;

- подача на игрока, вышедшего после замены;

- подача на сильнейшего игрока соперника, плохо владеющего приемом мяча;

3.4. Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии (при 2-й передаче)

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3;

- игрока зоны 2 с игроками зон 3,4 (чередование);

- игрока зоны 3 с игроками зон 2,4 при первой передаче для нападающего удара.

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач);

- игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи при приеме от передач – для удара).

3.5. Командные действия

Система игры со второй передачи игрока передней линии

- прием подачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2,4 (чередование);

- прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3,4.

3.6. Тактика защиты

Индивидуальные действия

Действия без мяча

Выбор места

- при приеме верхней прямой подачи, при блокировании, при страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих.

Действия с мячом

- выбор способа приема подачи (сверху, снизу двумя руками, сверху, снизу с падением);

- выбор способа приема мяча от обманных передач (сверху и снизу 2-мя руками, сверху и снизу с падением двумя руками и одной);

- выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов;

- зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

- взаимодействие игроков задней линии между собой (6,5,1) (страховка партнера при приеме подачи, нападающих ударов, обманных передач);

- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим игроком в зоне 3.

- взаимодействие игроков передней и задней линий (игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2);

- игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приеме мяча от нападающего удара и обманных передач.

Командные действия

Прием подачи

- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;

- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);

- расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в районе зоны 2. После приема игрок зоны 2 перемещается в зону 3 для выполнения второй передачи, а игрок зоны 3 выполняет функции нападающего в зоне 2.

3.7. Системы игры

Для данного года обучения рекомендуется расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед», «углом назад» с применением групповых действий для данного года обучения.

4. Интегральная подготовка

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
- Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов.
- Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
- Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, нападении и защите.
- Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.
- Многократное выполнение изученных тактических действий.
- Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
- Контрольные и календарные игры с применением изученного техникотактического арсенала в соревновательных условиях.

5. Морально-волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

6. Инструкторская и судейская практика

- Освоение терминологии, принятой в волейболе.
- Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
- Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче.

- Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 3-5 года

1. Физическая подготовка

1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья);
- спортивные игры;
- плавание;

1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой;
- бег по крутым склонам, бег по песку без обуви;
- развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

2. Техническая подготовка

2.1. Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки

- сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы;
- сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

Действия с мячом

2.2. Передача мяча

- передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач;
- передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8м. направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает;
- передача мяча у сетки 2-мя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2,4) после перемещений.
- передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы);
- передача в прыжке на месте и после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.

2.3. Подача мяча

- верхняя подача (на точность и силу);
- верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения);
- подача, нацеленная в зоны (между 1 и 2 зоной, 4 и 5 зоной, 1 и 6 зоной, 6 и 5 зоной).
- подача в прыжке.

2.4. Нападающий удар

- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2.
- Нападающие удары с различных передач у сетки. Нападающие удары с передач из глубины площадки.
- нападающий удар с переводом влево и поворотом туловища влево из зоны 3;
 - прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 4,3,2;
 - нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

2.5. Техника защиты.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения.

- сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;
- сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2,3,4.

Действия с мячом.

2.6. Прием мяча

- прием мяча сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину;
- прием мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач.

2.7. Блокирование

- одиночное блокирование. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3;
- блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом;
- групповое блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование ударов с переводом (из зон 3,4,2).

3. Тактическая подготовка

3.1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места.

- для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке);
- для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки);

Действия с мячом

Передача мяча

- вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению);
- вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий;
- имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку).

3.2. Подача мяча

- чередование подач в дальние и ближние зоны;
- чередование сильных и нацеленных подач;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча.

3.3. Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

- игрока зоны 4 с игроком зоны 2,3 (при второй передаче);
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 (в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи).

Взаимодействие игроков передней и задней линии

- игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1;
- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов);
- прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3,4 и 2 (за голову).

3.4. Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места:

- выбор места, способа перемещений и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных передач;
- выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока;
- выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих и нападающих.

Действия с мячом.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков внутри линий и между ними

- взаимодействие игроков передней линии: игроков зон 3 и 2 и 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу;
- взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего «трудный» мяч;
- взаимодействие игроков задней и передней линии при страховке «углом вперед» игрока зоны 6 с блокирующими. Игроков зон 5 и 1 с блокирующими при страховке «углом назад» игроков зон 1 и 5 с блокирующими;

Командные действия.

Прием подачи.

- расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2-ю передачу выполняет игрок зоны
- расположение игроков при приеме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад;
- расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1,6,5.

4. Интегральная подготовка

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
- Переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.
- Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях.
- Учебные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами.
- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;
- Календарные игры. Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

5. Инструкторская и судейская практика

- Наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на соревнованиях;
- Составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям;

- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

6. Морально волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Программный материал спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

1. Физическая подготовка.

1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, легкоатлетические, гимнастические, многоборье);
- развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.

1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- использование отягощений (гантели, резиновые амортизаторы) для развития мышц, участвующих в выполнении технических элементов волейбола;

2. Техническая подготовка

2.1. Техника нападения

Действия без мяча

Стойки и перемещения

- перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками
- перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами в нападении

Действия с мячом

2.2. Передача мяча

- вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению, у сетки и из глубины площадки в статическом положении, во время перемещений и после перемещения, передача в падении;
- вторая передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями;
- передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки;
- передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед и назад в среднюю и через зону;
- вторая передача для выполнения нападающего удара в комбинациях «крест», «волна», «эшелон», «взлет» «пайп»;
- первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего в доигровке.

2.3. Подача мяча:

- верхняя прямая подача на точность с максимальной силой;
- планирующая подача;
- подача в прыжке;
- чередование способов подач с требованием точности.

2.4. Нападающий удар

- прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие);
- имитация нападающего удара и скидка одной рукой в свободную зону на переднюю и заднюю линии;
- нападающий удар по блоку «блок-аут»;
- нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища и с поворотом туловища;
- нападающие удары с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке;

2.5. Техника защиты

Действия без мяча

Стойки и перемещения

- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами в защите;
- сочетание перемещений с прыжками перемещениям с блокирование одиночным и групповым.

Действия с мячом

Прием мяча

- прием мяча сверху и снизу двумя руками (чередование);

- на месте после перемещения и с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (чередование);
- прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим падением;
- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча;
- прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики.

Блокирование

- одиночное блокирование. Блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4,3,2) выполняемых с различных передач. Блокирование нападающих ударов с задней линии и ударов из зон 4,3,2 выполняемых с переводом;
- групповое блокирование (тоже что и одиночное блокирование);
- одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения;

3. Тактическая подготовка

3.1. Тактика нападения

Индивидуальные действия

- выбор места, имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке;
- выбор места, имитация второй передачи назад и передача вперед, и имитация второй передачи вперед и передаче назад;
- выбор места и чередование способов нападающего удара;
- имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);
- выбор места и чередование способов подач, подач, нацеленных на силу, в дальние и ближние зоны;
- выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, на игрока, выходящего с задней линии для выполнения второй передачи.

3.2. Групповые действия

Взаимодействие игроков передней и задней линии:

- игроков зон 6,5 и 1 с игроками 3,2,4 при первой передаче на удар и для второй передачи;
- игроков зон 3,2,4 с игроками зон 6,5,1 при второй передаче на удар с задней линии;
- игрока, выходящего из зон 6 с игроками зон 4,3 и 2 (при второй передаче);
- игрока, выходящего из зон 5, с игроками зон 4,3,2 (при второй передаче).

3.3. Командные действия

Система игры через игрока передней линии:

- прием мяча и первая передача в зоны 4,3,2, где игроки выполняют нападающий удар (в доигровке):

- прием мяча и первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку игроку в соседнюю зону или через зону (в доигровке);

Система игры через выходящего:

- прием мяча с подачи и в доигровке на вторую передачу игроку, выходящему из зон 1,6,5 с последующей передачей в зону нападения;

- взаимодействие игроков передней и задней линий при организации атакующих действий после приема подач и в доигровке через выходящего игрока зон 1,6,5 для выполнения тактических комбинаций «взлет», «крест», «волна», «эшелон», «пайп».

- игроков зон 5,6,1 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов при системе защиты «углом вперед» и «углом назад»;

- игроков зон 5,6,1 с блокирующими на страховке при тех же системах защиты;

- игроков зон 5,6,1 и не участвующих в блокировании игрока передней линии при тех же системах защиты.

- игроков зон 4 и 2,3 и 4, 2,3,4 при блокировании в условиях нападающих ударов с различных передач;

- страховка блокирующих игроком, не участвующем в блокировании, при системе «углом назад»;

- участие в приеме мяча от нападающих ударов игрока, не участвующего в блокировании, при системе «углом вперед»;

- игроков зон 6,5,1 с блокирующим при приеме мячей от нападающих ударов (при системе «углом вперед» и «углом назад»);

- игроков зон 6,5,1 с блокирующим игроком на страховке (системы защиты те же);

- игроков зон 6,5,1 и не участвующих в блокировании при приеме нападающих ударов и на страховке (системы защиты те же).

Командные действия

Расположение игроков

- при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4);

- при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока;

Системы игры

- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом вперед» (вирировать свои действия в зависимости построение игры в нападении соперником);

- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом назад», когда страховку осуществляет крайний защитник;

- сочетание систем игры «углом вперед» и «углом назад».

4. Интегральная подготовка

- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве.

- учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.

- контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач.

- командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

5. Морально волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления;

- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

6. Восстановительные средства и мероприятия.

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);

- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ.

- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, общий массаж)

- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

7. Инструкторская и судейская практика.

- определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации;
 - определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, поведению отдельных частей и всего тренировочного занятия;
 - обеспечение судейством учебных и командных игр, проведение соревнований.
- Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.

План-схема годичного цикла подготовки

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по этапам подготовки, годам обучения и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

В программе рекомендуется поэтапное построение подготовки, приведен примерный график подготовки на учебный год, состоящий из 4 циклов. Каждый цикл завершается соревнованиями, а подготовка к соревнованиям планируется в три этапа.

В связи с этим, для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально-подготовительными и предсоревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных – увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных – задачи физической подготовки решаются только специализированными волейбольными средствами.

Примерная направленность и номера недельных микроциклов в группах спортивного совершенствования

Общеподготовительные микроциклы: 1-3, 10-12, 20-23, 32-38

Направленность занятий в микроцикле:

- | | |
|-----------|---|
| 1-й день. | 1-е занятие – физическая подготовка; |
| | 2-е занятие – технико-тактическая подготовка. |
| 2-й день | 1-е занятие - технико-тактическая подготовка; |
| | 2-е занятие – физическая подготовка. |
| 3-й день | 1-е занятие – игровая подготовка. |
| 4-й день | 1-е занятие – индивидуальная подготовка |

- 5-й день 1-е занятие - физическая подготовка;
2-е занятие - технико-тактическая подготовка.
6-й день 1-е занятие – игровая подготовка.
7-й день отдых

Специально-подготовительные микроциклы: 4-6, 13-15, 24-27, 39-43.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
2-й день 1-е занятие - физическая подготовка;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
3-й день 1-е занятие – физическая подготовка;
2-е занятие - игровая подготовка.
4-й день 1-е занятие – индивидуальная подготовка.
5-й день 1-е занятие - физическая подготовка;
2-е занятие - игровая подготовка
6-й день 1-е занятие – календарная и контрольная игра.
2-е занятие – теоретическая подготовка.
7-й день отдых

Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 44-46.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка.
2-й день 1-е занятие – технико-тактическая подготовка.
3-й день 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;
2-е занятие - игровая подготовка.
4-й день 1-е занятие – индивидуальная подготовка.
5-й день 1-е занятие - индивидуальная подготовка.
6-й день 1-е занятие – технико-тактическая подготовка.
2-е занятие – календарная и контрольная игра - теоретическая подготовка.
7-й день отдых

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

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

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;

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

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

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

Каждый волейболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	1020/1680		
	История возникновения волейбола и его развитие	60/100	сентябрь	Зарождение и развитие волейбола. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	100/100	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	100/100	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	60/100	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях

				физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	100/150	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики волейбола.	180/340	май	Понятие о технических элементах волейбола. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила волейбола.	180/330	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по волейболу.
	Режим дня и питание обучающихся	60/120	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по волейболу.	180/340	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	2400/3000		
	Роль и место	200/250	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление

специализации)	физической культуры в формировании личностных качеств			культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	260/300	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	200/250	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к СПОРТИВНЫМ соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	180/280	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200/300	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники волейбола	340/405	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	340/405	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по	340/405	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для волейбола, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	волейболу			
	Правила	340/405	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивно го мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	3540		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	590	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	590	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	590	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	590	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка	590	январь	Современные тенденции совершенствования системы

	обучающегося как многокомпонентный процесс			спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	590	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	3960		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.	792	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

Их роль и содержание в спортивной деятельности			
Социальные функции спорта	792	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	792	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	792	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	792	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная

			<p>тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	--	--	--

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

В учреждении учебно-тренировочные мероприятия проходят в спортивных залах на территориях г. Сызрани, а также летний период в детских оздоровительных лагерях. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (заключение договоров в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Места, где проводятся учебно-тренировочные занятия: ГБОУ СОШ №29 г. Сызрань, ФСК «Лидер» г. Сызрань, ГБОУ ООШ №18 г. Сызрань, ГБОУ СОШ №2 г. Сызрань, ГБОУ лицей г. Сызрань, ГБОУ СОШ №10 г. Сызрань.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах №22,23.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины "волейбол"			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины "волейбол"											
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

7. Перечень информационного обеспечения.

1. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры: [учеб.-метод. пособие] / А. В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.
2. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
3. Булыкина, Л. В. 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.
4. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019–184 с.
5. Губа, В. П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. - М.: Спорт, 2019. - 191 с.
6. Железняк, Ю. Д. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие для тренеров дет. и юнош. спортив. коллективов / Железняк Юрий Дмитриевич, Клещев Ю. Н., Чехов О. С. – М.: ФиС, 1967. – 295 с.
7. Сингина, Н. Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.
8. Сингина, Н. Ф. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ / Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16–36 с.
9. Солодков А. С, Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник. – 8-е издание. – М.: Спорт, 201. –620 с.