

Вид спорта: Волейбол

Муниципальное бюджетное учреждение

«Спортивная школа пгт. Тымовское»

МО «Тымовский городской округ»

Учредитель управление культуры и спорта МО «Тымовский городской округ»

Рассмотрена и согласована 30.07.2020
педагогическим советом № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШ пгт. Тымовское
В.И. Чесноков



Программа спортивной подготовки по виду спорта

«Волейбол»

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», с изменениями приказом Минспорта России от 15 июля 2015 г. № 741

Срок реализации программы на этапах: 8 лет и более

Тымовское

2020

Оглавление

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4 4
III. Система контроля.....	17
IV. Рабочая программа по виду спорта «волейбол».....	28
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	43
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	44

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в МБУ ДО «Спортивная школа пгт. Тымовское» (далее – Учреждение) по спортивной подготовке спортивной дисциплины «волейбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – ФССП), утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 г. № 987.

Срок реализации Программы:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

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.

Основные задачи реализации программы:

- Всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание личности;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- воспитание волейболистов высокой квалификации, членов сборных команд Сахалинской области;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта:

Волейбол – это 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, 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).

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 право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

Спортивная дисциплина «Волейбол» характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18x9 м, всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25...). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость min (человек)	Наполняемость max (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14	28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12	24

Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6	12
---	-------------------	----	---	----

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	10	12	18
Общее количество часов в год	312	416	520	624	936

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

Учебно-тренировочные занятия

При организации учебно-тренировочного процесса применяются индивидуальные, групповые, командные и смешанные формы обучения.

Основной формой учебно-тренировочного занятия по волейболу является практическое занятие, проводимое под руководством тренера. На практических занятиях усваивается новый материал по основам техники и тактики волейбола, совершенствуется общая/специальная физическая и психологическая подготовленность обучающихся.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	-	21

	спортивным соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Сахалинской области	-	14	14
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования

Соревновательная деятельность представляет собой участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях.

Для участия в основных соревнованиях обучающийся должен принять участие в отборочных соревнованиях, а перед этим, проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, принять участие в контрольных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объемы соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «волейбол»					
Контрольные	1	1	2	2	3
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3

2.5. Годовой учебно-тренировочный план.

Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год, рассчитанным исходя из академического часа (45 минут).

Годовой Учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет:

- на начальном этапе – 2 часа
- на учебно-тренировочном этапе – 3 часа
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не превышает более восьми часов.

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	8	10	10	10	12	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)								
		14-28			12-24					6-12
1.	Общая физическая подготовка	94	121	112	104	99	88	94	94	75
2.	Специальная физическая подготовка	41	54	58	68	73	73	87	87	197
3.	Участие в соревнованиях	-	-	-	47	47	47	62	62	94
4.	Техническая подготовка	72	104	104	130	130	130	144	144	215
5.	Тактическая подготовка	31	50	54	78	78	78	112	112	168
6.	Теоретическая подготовка	3	4	4	10	10	10	19	19	19
7.	Интегральная подготовка	59	62	62	52	52	57	62	62	94
8.	Психологическая подготовка	3	8	8	5	5	5	6	6	9
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	5	5	5	6	6	9
10.	Инструкторская практика	-	-	-	5	5	5	6	6	19
11.	Судейская практика	-	-	-	5	5	10	12	12	9

12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	5	5	5	6	6	9
13.	Восстановительные мероприятия	3	4	4	5	5	5	6	6	19
Общее количество часов в год		312	416	416	520	520	520	624	624	936

2.6. Календарный план воспитательной работы направлен на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных мероприятиях, где используется свободное время занимающихся.

№ п/п	Направление работы	Цели и задачи	Формы	Сроки проведения	Ответственные
1.	Профориентационная деятельность				
1.1.	Судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> – Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня.	В течение года	Тренер-преподаватель
1.2.	Инструкторская практика	<ul style="list-style-type: none"> – Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. – Составление конспекта учебно- 	Учебно-тренировочные занятия.	В течение года	Тренер-преподаватель

		<p>тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Формирование навыков наставничества. – Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам. – Формирование склонности к педагогической работе. 			
2.	Здоровьесбережение				
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> – Формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов). – Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни. 	Дни здоровья и спорта. Конкурс рисунков. Оформление информационного пространства. Беседы.	В течение года	Тренер-преподаватель Учебно-методический отдел Медицинская сестра
2.2.	Режим питания и отдыха	– Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся. Беседы.	В течение года	Тренер-преподаватель Медицинская сестра.
3.	Патриотическое воспитание обучающихся				
3.1.	Теоретическая подготовка	– Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважения государственных символов (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития волейбола в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в Сахалинской области.	Беседы. Встречи с именитыми спортсменами, тренерами и ветеранами спорта. Показ видеофильмов.	В течение года	Тренер-преподаватель
3.2.	Практическая подготовка		Участие в:	В течение года	Тренер-преподаватель

		<ul style="list-style-type: none"> – Воспитание культуры поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях. – Развитие высокой социальной активности, гражданской ответственности, дисциплинированности. 	<ul style="list-style-type: none"> • физкультурных и спортивных мероприятий • спортивных соревнованиях • парадах • церемониях открытия (закрытия) • награждениях на указанных мероприятиях • тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в регионе, городе, Учреждении 		Учебно-методический отдел
4.	Развитие творческого мышления				
4.1.	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> – Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов. – Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения. – Правомерное поведение болельщиков. – Расширение общего кругозора юных спортсменов. 	Семинары. Мастер-классы. Открытые занятия для обучающихся.	В течение года	<p>Тренер-преподаватель</p> <p>Учебно-методический отдел</p>
5.	Волонтерская деятельность				

5.1	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> – Обучение молодых граждан определенным трудовым навыкам. – Стимулирование профессиональной ориентации. – Получение навыков самореализации и самоорганизации для решения социальных задач. 	Участие в акциях и мероприятиях волонтерской направленности. Оказание помощи в организации и проведении спортивных событий в Учреждении, городе, регионе.	В течение года	Учебно-методический отдел
-----	-------------------------	--	---	----------------	---------------------------

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

- Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	октябрь	Доведение до обучающихся по программам дополнительного образования сведений о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; Ознакомление под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.
	Теоретическое занятие «Ценности спорта»	декабрь	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	январь	
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	апрель	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	октябрь	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	декабрь	
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	январь	
	Семинар для спортсменов и тренеров	март	
	Родительское собрание	май	

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	декабрь	
	Семинар для спортсменов и тренеров	апрель	

2.7. План инструкторской и судейской практики направлен на получение спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» начинается на тренировочном этапе. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы волейболистов.

Год подготовки	Содержание занятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1 год	Освоение терминологии, принятой в волейболе. Овладение командным языком, умение отдать рапорт. Проведение упражнений по построению и перестроению группы. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.
2 год	Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы игры, находить ошибки. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче. Судейство на учебных играх в своей команде (по упрощенным правилам).
3 год	Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения). Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.
4 год	Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

III. 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:

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.

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 (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, тестов по теоретической подготовке (приложение № 6), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки установлены ФССП по виду спорта «волейбол».

3.3.1. Тест по теоретической подготовке (для групп на этапе начальной подготовки)

1. Создатель игры волейбола был?

- А) Уильям Уэбб Эллис
- Б) Дж. Нейсмит
- В) Вильям Дж. Морган

2. День рождения волейбола?

- А) 9 февраля 1895 г.
- Б) 9 февраля 1918 г.

- В) 9 февраля 1920 г.
- Г) 9 февраля 1897 г.

3. В каком году были опубликованы первые правила игры в волейбол?

- А) 1922 г
- Б) 1920 г
- В) 1897 г

4. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:

- А) Мехико
- Б) Токио
- В) Мюнхене

5. Что такое физическая культура?

6. Личная гигиена – это...

- А) раздел гигиенической науки о сохранении и укреплении здоровья конкретного человека;
- Б) наука о профилактике болезней;
- В) раздел гигиенической науки о сохранении общественного здоровья.

7. Регулярное закаливание способствует:

- А) повышению способностей к восприятию и запоминанию;
- Б) укреплению силы воли;
- В) повышению аппетита;
- Г) активной физиологической деятельности и здоровой жизни;
- Д) замедлению процесса старения;
- Е) отвыканию от вредных привычек;
- Ж) продлевает сроки активной жизни на 20-25%.

8. Здоровье человека – это...

- А) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;
- Б) состояние благополучия и отсутствие дефектов;
- В) отсутствие дефектов, травм и физических дефектов и полное благополучие

9. Самоконтроль – это:

- А) Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

- Б) Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсмена;
- В) Контроль учителя физической культуры за состоянием здоровья учащихся во время занятий на уроках.

10. Игра в волейболе начинается с:

- А) переброса
- Б) подачи
- В) передачи

11. Как называется свободный защитник:

- А) Нападающий
- Б) Связующий
- В) Либеро

12. Размер волейбольной площадки и названия линий.

- А) 18 x 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;
- Б) 24 x 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;
- В) 18 x 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;
- Г) 18 x 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;

13. До скольких очков ведётся счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

- А) До 15 очков.
- Б) До 20 очков.
- В) До 25 очков.

14. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

- А) подача повторяется;
- Б) игра продолжается;
- В) подача считается проигранной.

15. Чем пользуются судьи на линии?

- А) Жестами
- Б) Флажками
- В) Руками
- Г) Карточками

16. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?

- А) замена игрока
- Б) конец партии
- В) конец игры
- Г) продолжение игры

17. Режим питания — это:

- А) Кратность приема пищи;

- Б) Количественное распределение пищи;
 В) Соблюдение интервалов между приемами пищи и количественное распределение пищи.

Ключи к тесту по теоретической подготовке для групп на этапе начальной подготовки

Но- мер во- проса	Вариант ответа
1.	В
2.	А
3.	В
4.	Б
5.	Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.
6.	А
7.	А, Б, Г, Д, Ж
8.	А
9.	А
10.	Б
11.	В
12.	А
13.	А
14.	Б
15.	Б
16.	Б, В
17.	В

3.3.2. Тест по теоретической подготовке (для групп на учебно-тренировочном этапе)

1. Создатель игры волейбола был?

- А) Уильям Уэбб Эллис
 Б) Дж. Нейсмит
 В) Вильям Дж. Морган

2. День рождения волейбола?

- А) 9 февраля 1895 г.
 Б) 9 февраля 1918 г.
 В) 9 февраля 1920 г.
 Г) 9 февраля 1897 г.

3. В каком году были опубликованы первые правила игры в волейбол?

- А) 1922 г
- Б) 1920 г
- В) 1897 г

4. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:

- А) Мехико
- Б) Токио
- В) Мюнхене

5. Что такое физическая культура?

6. Личная гигиена – это...

- А) раздел гигиенической науки о сохранении и укреплении здоровья конкретного человека;
- Б) наука о профилактике болезней;
- В) раздел гигиенической науки о сохранении общественного здоровья.

7. Регулярное закаливание способствует:

- А) повышению способностей к восприятию и запоминанию;
- Б) укреплению силы воли;
- В) повышению аппетита;
- Г) активной физиологической деятельности и здоровой жизни;
- Д) замедлению процесса старения;
- Е) отвыканию от вредных привычек;
- Ж) продлевает сроки активной жизни на 20-25%.

8. Здоровье человека – это...

- А) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;
- Б) состояние благополучия и отсутствие дефектов;
- В) отсутствие дефектов, травм и физических дефектов и полное благополучие

9. Самоконтроль – это:

- А) Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.
- Б) Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсмена;
- В) Контроль учителя физической культуры за состоянием здоровья учащихся во время занятий на уроках.

10. Игра в волейболе начинается с:

- А) переброса
- Б) подачи
- В) передачи

11. Как называется свободный защитник:

- А) Нападающий
- Б) Связующий
- В) Либеро

12. Размер волейбольной площадки и названия линий.

- А) 18 x 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;
- Б) 24 x 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;
- В) 18 x 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;
- Г) 18 x 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;

13. До скольких очков ведётся счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

- А) До 15 очков.
- Б) До 20 очков.
- В) До 25 очков.

14. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

- А) подача повторяется;
- Б) игра продолжается;
- В) подача считается проигранной.

15. Чем пользуются судьи на линии?

- А) Жестами
- Б) Флажками
- В) Руками
- Г) Карточками

16. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?

- А) замена игрока
- Б) конец партии
- В) конец игры
- Г) продолжение игры

17. Режим питания — это:

- А) Кратность приема пищи;
- Б) Количественное распределение пищи;
- В) Соблюдение интервалов между приемами пищи и количественное распределение пищи.

18. Девиз Олимпийских Игр:

- А) Быстрее, выше, сильнее!
- Б) Пришел, увидел, победил!
- В) Боишься — не делай, делаешь — не бойся!
- Г) Главное не победа, а участие!

19. Международный Олимпийский день отмечается

- А) 29 февраля
- Б) 23 июня
- В) 7 июля
- Г) 14 октября

20. Самый высокий уровень соревнований

- А) Кубок мира
- Б) Чемпионат Европы
- В) Олимпийские игры

21. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- А) Сверху двумя руками
- Б) Снизу двумя руками
- В) Одной рукой снизу

22. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

- А) 6
- Б) 5
- В) 8
- Г) 9

23. Какое решение принимает волейбольный судья, если мяч попадает в линию?

- А) мяч «в площадке»
- Б) аут
- В) переигровка
- Г) потеря права на подачу без учета очка кому-либо

24. Какова высота сетки для мужчин?

- А) 2 м 40 см
- Б) 2 м 43 см
- В) 2 м 46 см
- Г) 2 м 64 см

25. Какова высота сетки для женщин?

- А) 2 м 15 см

- Б) 2 м 20 см
 В) 2 м 24 см +
 Г) 2 м 34 см

Ключи к тесту по теоретической подготовке для групп на учебно-теоретическом этапе

Но- мер во- проса	Вариант ответа
1.	В
2.	А
3.	В
4.	Б
5.	Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.
6.	А
7.	А, Б, Г, Д, Ж
8.	А
9.	А
10.	Б
11.	В
12.	А
13.	А
14.	Б
15.	Б
16.	Б, В
17.	В
18.	А
19.	Б
20.	В
21.	Б
22.	А
23.	А
24.	Б
25.	В

3.3.3. Нормативы общей физической и специальной физической

*подготовки
 для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
 по виду спорта «волейбол»*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

3.3.5 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				
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»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «волейбол»

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

Этап начальной подготовки

Физическая подготовка (1, 2, 3 год подготовки)	
Общая физическая подготовка (ОФП)	<p>Гимнастические упражнения на три группы мышц (мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища и шеи, мышц ног и таза).</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания).</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Подвижные игры.</p>
Специальная физическая подготовка (СФП)	<p>Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег. Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>Упражнения с отягощениями и на тренажерах.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</p> <p>Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.</p>
Техническая подготовка	
1 и 2 годы подготовки	<p>Техника нападения</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Стойки и перемещения:</i> стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. • <i>Передачи:</i> передача мяча сверху двумя руками: над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера. • <i>Подачи:</i> нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. • <i>Нападающие удары:</i> прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи. <p>Техника защиты</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Стойки и перемещения:</i> то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. • <i>Прием сверху двумя руками:</i> прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи. • <i>Прием снизу двумя руками:</i> прием мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, на месте и после перемещения; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием мяча с подачи, направляя его в зону нападения. <p><i>Блокирование:</i> одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).</p>
<p>3 год подготовки</p>	<p><i>Техника нападения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Стойки и перемещения:</i> стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (вперед, назад, вправо, влево); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов. • <i>Передачи мяча:</i> передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4–3–2, 2–3–4; 6–3–2, 6–3–4; передача в прыжке (вперед, над собой), встречная передача в прыжке в зонах 3–4, 3–2, 2–3. • <i>Отбивание мяча</i> кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника». • <i>Подача:</i> нижняя прямая, верхняя прямая – подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии. • <i>Нападающие удары:</i> удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2. <p><i>Техника защиты</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Стойки и перемещения:</i> стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в защите. • <i>Прием мяча сверху</i> двумя руками с набрасывания партнера в парах; направленного ударом (расстояние 3-6 м); от нижней или верхней прямой подачи. • <i>Прием мяча снизу</i> двумя руками; наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставкой); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием нижней прямой, верхней прямой подачи. • <i>Блокирование:</i> одиночного прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – удар из зоны 4 по мячу, в держателе блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование нападающего удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи
Тактическая подготовка	
<p>1 и 2 годы подготовки</p>	<p><i>Техника нападения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Индивидуальные действия:</i> для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя ру-

	<p>ками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Групповые действия:</i> взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи. • <i>Командные действия:</i> система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). <p>Тактика защиты</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Индивидуальные действия:</i> выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. • <i>Групповые действия:</i> взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. • <i>Командные действия:</i> расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».
<p>3 год подготовки</p>	<p>Тактика нападения</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи. • <i>Групповые действия:</i> взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи. • <i>Командные действия:</i> система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3. <p>Тактика защиты</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Индивидуальные действия:</i> выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу). • <i>Групповые действия:</i> взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.
<p>Интегральная подготовка</p>	
<p>1 и 2 годы подготовки</p>	<p>Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещения, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).</p>

	<p>Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.</p> <p>Многократное выполнение технических приемов подряд; одного и в сочетаниях.</p> <p>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.</p> <p>Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.</p>
3 год подготовки	<p>Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.</p> <p>Чередование технических приемов в различных сочетаниях.</p> <p>Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.</p> <p>Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.</p> <p>Многократное выполнение тактических действий.</p> <p>Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.</p> <p>Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме: система заданий по технике и тактике.</p> <p>Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.</p>

Учебно-тренировочный этап

Физическая подготовка (1, 2, 3, 4 и 5 года подготовки)	
Общая физическая подготовка (ОФП)	<p>Гимнастические упражнения на три группы мышц (мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища и шеи, мышц ног и таза).</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания).</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Подвижные игры.</p>
Специальная физическая подготовка (СФП)	<p>Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег. Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>Упражнения с отягощениями и на тренажерах.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</p> <p>Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.</p>
Техническая подготовка	
1 и 2 годы	<i>Техника нападения</i>

<p>ПОДГОТОВКИ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Перемещения:</i> прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки: сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами. • <i>Передачи сверху двумя руками:</i> в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями: на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию: из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед-вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке. • <i>Подачи:</i> нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача. • <i>Нападающие удары:</i> прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой). <p>Техника защиты</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Перемещения и стойки:</i> стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты. • <i>Прием мяча:</i> сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево): прием отскочившего от сетки мяча. • <i>Блокирование:</i> одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи: блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте: блокирование удара с переводом вправо: блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.
<p>3 год подготовки</p>	<p>Тактика нападения</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Перемещения:</i> чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения. • <i>Передачи:</i> передача мяча сверху двумя руками: <ul style="list-style-type: none"> – на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного пере дачей: а) первая передача постоянная (2-3 м). вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная; в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4, 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину. – в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания -с места и после перемещения; с набрасывания партнера-с места и после перемещения: на точность в пределах границ площадки.

	<p>– чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Поддачи:</i> верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; поддачи (подряд 5 попыток); поддачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность. • <i>Нападающие удары:</i> прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию – средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; тоже в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3, 4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач. <p>Техника защиты</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Перемещения и стойки:</i> сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча. • <i>Прием мяча:</i> сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. • <i>Блокирование:</i> одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.
4 год подготовки	<p>Техника нападения</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Стойки и перемещения:</i> сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Передачи мяча:</i> у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения. • <i>Нападающие удары:</i> нападающий удар с передачи в прыжке; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4, 3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4. <p>Техника защиты</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Перемещения:</i> сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием. • <i>Прием мяча:</i> сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.
<p>5 год подготовки</p>	<p>Техника нападения</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Стойки и перемещения:</i> совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения. • <i>Передачи мяча:</i> 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. • <i>Подачи:</i> верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и точность. • <i>Нападающие удары:</i> прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабой рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки). <p>Техника защиты</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Стойки и перемещения:</i> сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Прием мяча сверху и снизу двумя руками:</i> отбивание мяча сомкнутыми кистями над годовой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения. • <i>Блокирование:</i> одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2; в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.
Тактическая подготовка	
1 и 2 годы подготовки	<p style="text-align: center;">Тактика нападения</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (выбор способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку. • <i>Групповые действия:</i> взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче). • <i>Командные действия:</i> система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)). <p style="text-align: center;">Тактика защиты</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Индивидуальные действия:</i> выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней – сверху, верхних – снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных нападающих ударов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления. • <i>Групповые действия:</i> взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных нападающих ударов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов. • <i>Командные действия:</i> расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны

	3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.
3 год подготовки	<p>Тактика нападения</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа перебивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой. • <i>Групповые действия:</i> взаимодействие игроков передней линии при второй передаче – игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче – игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча на задней линии площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке. • <i>Командные действия:</i> система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара. <p>Тактика защиты</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Индивидуальные действия:</i> выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и «закрывание» этого направления). • <i>Групповые действия:</i> взаимодействие игроков задней линии – игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3, 4, 2), с блокирующими зон 3-2, 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании. • <i>Командные действия:</i> расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при

	<p>приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование командных действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.</p>
<p>4 год подго- товки</p>	<p>Тактика нападения</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача одному или другому игроку на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара. • <i>Групповые действия:</i> взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке – для удара; игроков зон 4, 3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2. • <i>Командные действия:</i> система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передаче в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2). <p>Тактика защиты</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Индивидуальные действия:</i> выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи. • <i>Групповые действия:</i> взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими. • <i>Командные действия:</i> прием подачи – расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в

	<p>нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.</p>
<p>5 год подготовки</p>	<p>Тактика нападения</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Индивидуальные действия:</i> выбор места и чередование способов подач, подач на силу и точность в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе связующего игрока из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед или назад через зону или в соседнюю зону; нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения. • <i>Групповые действия:</i> взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке – с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке – откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче. • <i>Командные действия:</i> система игры через игрока передней линии – прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 – в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций. <p>Тактика защиты</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Индивидуальные действия:</i> выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании. • <i>Групповые действия:</i> взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2, 3, 4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2

	<p>или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Командные действия:</i> расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока; системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».
Интегральная подготовка	
1 и 2 годы подготовки	<p>Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.</p> <p>Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.</p> <p>Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.</p> <p>Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.</p> <p>Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.</p> <p>Многократное выполнение изученных тактических действий.</p> <p>Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.</p> <p>Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.</p>
3 год подготовки	<p>Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.</p> <p>Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.</p> <p>Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).</p> <p>Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар – блокирование, передача - прием.</p> <p>Поточное выполнение технических приемов.</p> <p>Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.</p> <p>Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.</p> <p>Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.</p> <p>Календарные игры. Установки на игру, разбор игр – преимущество заданий в соревнованиях, в играх посредством установки.</p>
4 год подготовки	<p>Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.</p> <p>Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.</p> <p>Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).</p>

	<p>Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.</p> <p>Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите в различных сочетаниях.</p> <p>Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).</p> <p>Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.</p> <p>Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико- тактический арсенал в условиях соревнований.</p>
5 год подготовки	<p>Развитие физических качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.</p> <p>Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.</p> <p>Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.</p> <p>Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.</p> <p>Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая степень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.</p> <p>Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.</p>

Этап совершенствования спортивного мастерства

Физическая подготовка	
Общая физическая подготовка (ОФП)	<p>Гимнастические упражнения на три группы мышц (мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища и шеи, мышц ног и таза).</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания).</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Подвижные игры.</p>
Специальная физическая подготовка (СФП)	<p>Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег. Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>Упражнения с отягощениями и на тренажерах.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</p>

	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.
Техническая подготовка	
1 год подго-товки	<p>Техника нападения</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Стойки и перемещения</i> <ul style="list-style-type: none"> – Стойки и перемещения в сочетании с техническими приемами нападения. – Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками. • <i>Передача мяча</i> <ul style="list-style-type: none"> – Передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной к направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения. – Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. – Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки. – Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперед и назад через зону. Чередование откидок вперед и назад. – Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки. – Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке, в прыжке. • <i>Подача мяча</i> <ul style="list-style-type: none"> – Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой. – Верхняя прямая планирующая подача на точность. – Силовая подача в прыжке. – Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности. • <i>Нападающие удары</i> <ul style="list-style-type: none"> – Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач. – Прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи. – Нападающий удар по блоку - за боковую линию (блок-аут). – Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево. – Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища в противоположную сторону из зон 3, 4, 2. – Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке. – Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой в прыжке (для связующих). – Имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии. <p>Техника защиты</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Прием мяча</i> Выполнение приема мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением: с подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих. • <i>Блокирование</i> Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию (блокирующим известны и неизвестны зоны и направления ударов).
Тактическая подготовка	
1 год подго-товки	<p>Техника нападения</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Индивидуальные действия</i> <ul style="list-style-type: none"> – Чередование нападающих ударов на силу и точность.

	<ul style="list-style-type: none"> – Имитация нападающего удара и откидка. – Имитация передачи в прыжке и нападающий удар. – Чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению. – Чередование передачи: в прыжке, после имитации удара. – Чередование передачи и ударов с первой передачи. – Нападающий удар через «слабого» блокирующего, от блока, выше блока. • <i>Групповые действия.</i> Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии). Тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии. • <i>Командные действия.</i> Тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии. Варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего. Сочетание систем игры в нападении со второй передачи игроком передней линии и через выходящего. Сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий. <p>Тактика защиты</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Индивидуальные действия.</i> Индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки. Выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», нападающие удары из зон 4, 2, 3. • <i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом вперед». Взаимодействия игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом назад». • <i>Командные действия.</i> Варианты расположения игроков при приеме подачи при системе игры через игрока передней линии (нападения с первой передачи и откидка), через игрока, выходящего с задней линии (со второй передачи) при комплектовании команды 4+2, 5+1. Система игры «углом вперед» и «углом назад», варианты организации защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в зонах.
Интегральная подготовка	
1 год подготовки	<p>Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.</p> <p>Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.</p> <p>Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.</p> <p>Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке команды к соревнованиям.</p> <p>Календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.</p>

4.2. Учебно-тематический план включает в себя темы по теоретической подготовке по этапам спортивной подготовки (приложение 4). Разрабатывается заместителем директора по учебно-воспитательной работе и утверждается директором учреждения не позднее 25 августа текущего года.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «волейбол» вида спорта «волейбол» относятся:

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки.

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Для организации и обеспечения учебно-тренировочного процесса Учреждение располагает следующей материально-технической базой:

- универсальный спортивный игровой зал с размерами 18x9 м, расположенный по адресу: пгт. Тымовское, ул. Кировская, 68-а;
- тренажерный зал размером 13x5 м, расположенный по адресу: пгт. Тымовское, ул. Кировская, 68-а;
- универсальный спортивный игровой зал с размерами 18x9 м, расположенный по адресу: пгт. Тымовское, ул. Парковая, 9;
- универсальный спортивный игровой зал с размерами 17x11 м, расположенный по адресу: с. Ясное, ул. Советская, б/н.

В том числе на основании договора сотрудничества учебно-тренировочный процесс реализуется в спортивном зале на базе ГБПОУ «Сахалинский политехнический центр № 2».

В соответствии с требованиями ФССП Учреждение осуществляет следующее обеспечение обучающихся оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
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

В соответствии с требованиями ФССП Учреждение осуществляет следующее обеспечение обучающихся спортивной экипировкой, необходимой для прохождения спортивной подготовки:

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

По дополнительной образовательной программе спортивную подготовку по виду спорта «волейбол» осуществляют тренера-преподаватели МБУ ДО «Спортивная школа пгт. Тымовское», имеющие квалификацию, соответствующую требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «волейбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов МБУ ДО СШ пгт. Тымовское (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года №127 «О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Минспорта России от 27.01.2023 N 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского

спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденный Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 15.11.2022 г. № 987.

13. Методические рекомендации ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания «Структура и содержание дополнительных программ спортивной подготовки для организации дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ)» от 22.11.2022 г.

14. Официальные волейбольные правила 2021-2024, утвержденные 37-м Конгрессом ФИВБ 2021.

15. Правила вида спорта «Волейбол», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 марта 2022 г. № 261.

16. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденная Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 14.12.2022 г. № 1218.

17. Закон Сахалинской области от 01 апреля 2013 года № 18-ЗО «О физической культуре и спорте в Сахалинской области».

18. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 175 с.

19. Беляев А.В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.В. Беляев, М.В. Савина. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000. — 368 с.

20. Железняк Ю.Д. Волейбол: метод. пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. – М.: Terra-Спорт: Олимпия Пресс, 2005. – 112с.

21. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов / Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев О.С. Чехов. – М.: Физическая культура и спорт. – 1967. – 294 с.

22. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов В.П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2 изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 520 с.

23. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 399с.

24. Кунянский В.А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. – Москва: ТВТ Дивизион, 2010. – 72 с.

25. Кунянский В.А. Волейбол. Практикум для судей / В.А. Кунянский. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. – 420 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
2. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.minsport.gov.ru/>
4. Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>
5. Официальный интернет-портал правовой информации
<http://publication.pravo.gov.ru>
6. Министерство спорта Сахалинской области
<https://sport.sakhalin.gov.ru>
7. Центр спортивной подготовки Сахалинской области
<https://csp.sakhalin.gov.ru>
8. Официальный сайт [РУСАДА | За честный и здоровый спорт \(rusada.ru\)](http://rusada.ru)
9. ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС на русском языке
http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
10. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
11. Всероссийская Федерация волейбола (<http://www.volley.ru/>)
12. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/>).