

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат Курортного района Санкт-Петербурга «Олимпийский резерв»

ПРИНЯТА

Тренерским советом ГБОУШИОР

Протокол от 30.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУШИОР

В.Н. Ванжин

Приказ от 30.08.2024 г. № 94



Рабочая программа по виду спорта «Волейбол»

Автор программ: Образцова Т.В., тренер-преподаватель

Этап подготовки: УТ-5

Срок реализации программы: 1 год

Санкт-Петербург

2024-2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) разработана на основании Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» и Положения о рабочих программах по видам спорта в ГБОУ ШИ Курортного района Санкт-Петербурга «Олимпийский резерв» (далее – Учреждение).

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортивного резерва квалифицированных волейболистов в нашей стране и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. Для данного года обучения дан программный материал для практических занятий по физической подготовке, по технической и тактической подготовке, даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания, занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение технике и тактике, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства. В отдельных случаях изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач.

Главная задача заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально-активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку волейболистов высокой квалификации, резерва сборных молодежных и юношеских команд России, регионов, команд высших разрядов;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования и командах высших разрядов;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов и судей по волейболу;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

При написании программы учитывались следующие методические положения:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов 9-16 лет;

- 2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

На учебно-тренировочный этап зачисляются практически здоровые учащиеся, прошедшие необходимую спортивную подготовку не менее одного года, выполнившие контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовки, прошедшие индивидуальный отбор в Учреждение. Перевод по годам обучения осуществляется при условии успешного прохождения промежуточной аттестации по спортивной подготовке подготовке. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Организация работы с лицами, обучающимися по Программе, проводится в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) составляется тренером-преподавателем и согласовывается с администрацией спортивной школы в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Объем годового учебного плана рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы-интерната и по индивидуальным планам учащихся.

Расписание занятий

Таблица 2

УТГ-5	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
16 часов	09.00-11.00	09.00-11.00 18.00-20.00	09.00-11.00	09.00-11.00	09.00-11.00 18.00-20.00	09.00-11.00	выходной

Продолжительность одного тренировочного занятия не более 3 часов. Учёт времени ведётся в астрономических часах

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовленность.

1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч №7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1,2,3,4,5,6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

3. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова "Косой экран" или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

Техническая подготовленность

1. Испытания в передачах сверху у стены стоя лицом и спиной (чередование). Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180 (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом

над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий.

2. Испытания на точности подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, от на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнять 5 попыток.

4. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячeмeт» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет-8. Подачи в учебно-тренировочной группе в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

5. Испытания в блокировании. При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

Тактическая подготовленность 1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке из зоны 3 в зоны 4 или 2(стоя спиной). Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячeмeт» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. Действия при нападающих ударах. Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара. Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

4. Действия при одиночном блокировании. Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара – по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

5. Командные действия в защите. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

*Интегральная подготовленность*¹. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов. Первое: нападающий удар - блокирование. Учащийся в зоне 4 (3, 2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитывается точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование - вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи.

2. Упражнения на переключение в тактических действиях. Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. После приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняется по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием

подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

3. Определение эффективности игровых действий. Эффективность игровых действий волейболистов на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, видеокамеру и др.).

На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх – календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

Теоретическая подготовленность. Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Инструкторская и судейская подготовленность. Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

- определение перспективности и дифференциация (отбор) спортсменов по игровым функциям (связующего, нападающего, либеро). Отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол;
- выявление волейболистов с высоким уровнем технико-тактической (общей и функциональной), физической (общей и специальной), морально-волевой и других видов подготовленности для зачисления в команды высших разрядов, в сборные команды разного уровня для участия в соревнованиях.

Требования контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке для учебно-тренировочного этапа пятого года обучения.

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке для учебно-тренировочного этапа пятого года обучения

№	Контрольные нормативы	Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)
		юноши
1.	Бег 30 м, с	4,6
2.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	24
3.	Прыжок в длину с места, см	255
4.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	80
5.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м - сидя, - стоя,	11,0 17,5

Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату (девушки и юноши)

№	Контрольные нормативы	Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		5 год	
		связующие	нападающие
Техническая подготовка			
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.		
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.		
3.	Передача сверху у стены стоя лицом и спиной (чередование)	8	5
4.	Подача на точность: 15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке.	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	3	4
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (15-16 лет с передачи за голову)	2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	6	7
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность		
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4(2) по диагонали	4	5
Тактическая подготовка			
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	6	5
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	4	2
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	4	5

4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)	3	4
5.	Блокирование одиночных нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное	3	4
6.	Командные действия организация защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	8	8
Интегральная подготовка			
1.	Прием снизу - верхняя передача		
2.	Нападающий удар – блокирование	6	8
3.	Блокирование – вторая передача	6	8
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению	6	5

Годовой учебный план, поурочное распределение программного материала учебно-тренировочной группы УТ-5

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
Учебно-тренировочные группы (УТ-5)					
Пятый	14-16	12-14	18	936	Требования программы (приёмные)

№ п/п	Содержание занятий	часы	Месяцы												Всего
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август		
Теоретические занятия															
ИТОГО ЧАСОВ:		18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20	
Практические занятия															
1.	Общая физическая подготовка	110	6	9	9	9	6	10	10	8	9	17	17	110	
2.	Специальная физическая подготовка	124	12	12	10	12	10	12	12	8	12	12	12	124	
3.	Тактическая подготовка	118	11	11	11	11	7	11	11	9	11	12	13	118	
4.	Техническая подготовка	150	10	10	13	13	8	11	8	7	8	31	31	150	
5.	Инструкторская и судейская практика	20				4	3			3	4	3	3	20	
6.	Контрольные испытания	22	6	5						6	5			22	
7.	Интегральная подготовка	118	11	11	11	11	11	11	15	11	7	9	10	118	
8.	Соревнования	150	16	18	16	16	15	13	20	18	14	2	2	150	
9.	Восстановительные мероприятия	104	2									50	52	104	
ИТОГО ЧАСОВ:		916	74	76	70	76	60	68	76	70	70	136	139	916	
ВСЕГО ЧАСОВ:		936	76	78	72	78	62	70	78	72	72	137	141	936	

Поурочное распределение программного материала

п/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
Теоретическая подготовка:			
1	Физ. культура и спорт в России в системе физвоспитания	2	
2	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	16	
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	35	
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	74	
5	Основы техники и тактики игры волейбол	25	
6	Физиологические основы спортивной тренировки	9	
7	Общая и специальная физическая подготовка	88,	
8	Моральный и волевой облик спортсмена	5	
9	Планирование спортивной тренировки	58	
10	Правила и организация проведения соревнований	48	
Физическая подготовка		2-5,7-19,21-24,26-29,31-41,47-49,51-101,104,108-132,134-136,139-141,144-147,149,150,152,154,156	
Техническая подготовка:			
Действия без мяча:			
1	Чередование способов перемещений, изменение направлений и способа на максимальной скорости с остановками, падениями, имитацией приёмов игры в нападении и защите	3,5,13	9,14,15,29,31,41,51,61,71,81,91,101,111,121,131
Действия с мячом:			
1	Техника нападения. Сверху двумя руками из глубины площадки, у сетки стоя лицом и спиной в направлении передач и для нападающего удара	151	12,17,19,23,33,42,47,54,63,74,79,84,90,98,100,115,126,133,135,146,152,158,169,174,179
2	Сверху двумя руками в прыжке: вперёд-вверх параллельно к сетке и через сетку на точность	19,86	24,28,35,39,44,47,88,92,99,111
3	Чередование способов передач мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке, различные по высоте и расстоянию	140,146	150,152
4	Подачи мяча. Верхняя прямая на точность	12,18,19,55,63,77,89,105	23,29,31,52,57,61,64,66,76,93,110,116,121,151
5	Нападающие удары. Прямой по ходу из зон 4 и 2 с высоких и средних по высоте и длинных по расстоянию передач	41,43,47	53,58,71,81,94,103,149
6	С переводом вправо с поворотом туловища вправо из зоны 2 и с передачами за голову	126,131	124,129,134,139,143,149,154
7	При противодействии блокирующих блокирование стоя на подставке (пассивное)	37,38,43,49	54,55,59,60,71,81,91,104,140
8	С переводом влево, с поворотом туловища влево из зоны 3 с передачи из зоны 2	126,136	149,156

9	Имитация нападающего удара в разбеге и передача через сет-ку в прыжке	14,134	17,22,37,141,146,151
10	Прямой нападающий удар слабой рукой из раз. зон	117,119,121	123,139
11	Техника защиты. Приём мяча сверху двумя руками в опорном положении с последующим падением: от подачи, передачи в прыжке, нападающего удара с подставки, мяча, отскочившего от сетки	2,7,38,42,78,85	18,19,21,33,39,54,59,61,69,73,78,83,125,140,150
12	Приём мяча снизу двумя руками в опорном положении от подачи, нападающего удара, передачи в прыжке, от сетки	4,14,15,17	22,26,28,32,39,50,54,59,61,69,73,78,83,116,126,143,145,147,150,
13	Чередование способов в приёме мяча в зависимости от направления и скорости полёта мяча	102,104	103,116,126,136
14	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2	88,91	96,104,115,125,131,139,146,154
15	Групповое блокирование нападающего удара (вдвоём) по диагонали с высоких и средних передач из зон 4 и 2	114,117	125,138,149,153
16	Блокирование ударов с переводом вправо в зоны 4,3,2	112	125,138,150,154
Тактическая подготовка			
1	Тактика нападения Подача между игроками "вразрез"	16,38,57	27,87,111
2	Имитация второй передачи и обман через сетку в прыжке	115	145
3	Имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке параллельно сетке	135	149
4	Чередование способов нападающих ударов: прямой, с переводом, сильнейшей и слабой рукой	141	154
5	Первая передача в зону 3, игрок зоны 4 имитирует нападающий удар, вторая передача за голову в зону 2 и нападающий удар. То же, но передача за голову в зону 4, имитация в зоне 2	10,16,26,28	65,96,123
6	Первая передача в зону 2, вторая на удар в зоны 3 и 4, игрок зоны 3 имитирует нападающий удар	8,21	31,123
7	Действия игрока зоны 2 с игроком зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач	11,22,51	97
8	Игра в нападении со 2 передачи игрокам передней линии (зон 3 и 2) - вторые передачи за голову из зон 4 и 2 - имитация нападающего удара в зоне 3	67,71	127
9	Первая передача на удар, когда мяч послан противником без нападающего удара	81,94	101,117

10	Тактика защиты. Выбор места при приёме мяча от подач различными способами и при условии чередования подач в дальние и ближние зоны	13,24	110	
11	При приёме мяча снизу от нападающих ударов, обманных передач через сетку (чередование), в прыжке и на страховке	104,118	149	
12	Выбор способа приёма мяча в доигровке и при обманных приёмах нападения	121	154	
13	Выбор способа приёма различных способов подач в условиях чередования подач в дальние и ближние зоны	136	138	
14	Выбор способа перемещения и приёма мяча при чередовании нападающих ударов и обманных действий	128,132	133	
15	Страховка блокирующего и нападающего игроком зоны 6	27,45	56,98	
16	Страховка игроком зон 5 и 6 при системе игры "углом вперёд"	36,46	56,99	
17	Выход игроков зон 3 и 2, 3 и 4 к месту нападающего удара для блокирования вдвоём и своевременный прыжок	117	130,147	
18	Расположение игроков при приёме подач различными способами, вторую передачу выполняет игрок зон 3,2	66,76	86,114	
19	Игра в защите, когда игрок зоны 6 осуществляет страховку блокирующего в зоне нападения	96,112	129	
20	Переключение от защитных действий к нападающим со второй передачи через игрока передней линии	56,82,119	66,69,94,99,123,134,146	
22	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях	20,25,30,34,49,50,52-55,57 60,62,63,68,70,72,74,75,77,79,80,82,84,85,87,89,90,92,93,95,97,98,100,102,108,109,112,113,119,120,122,124,129,130,134,136,139,141,144,146,149,152,153,155		
Инструкторская и судейская практика		44-46,105-107		
Контрольные испытания		1,6,137,142		

ЛИТЕРАТУРА

- Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). – Краснодар, 2001. – 142 с.
- «Волейбол: примерная программа для дополнительного образования детей ДЮСШ, СДЮСШОР»/ Ю.Д. Железняк, А.В. Чичин, Ю.П. Сыромятников, – изд. Москва, Советский спорт, 2009. – 238 с.
- Марков К.К., Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999. – 198 с.

- Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 1999. – 156 с.
- Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999. – 211 с.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой. – М., 1982. – 340 с.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997. – 87 с.
- Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. Высш. Пед.учебн. заведений. / Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – 2е изд. «Академия», 2004. – 520 с.
- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987. – 175 с.
- Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. Высш. проф. образования / Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова. – 5е изд, М. «Академия», 2012. – 400 с.
- Луткова Н.В., Минина Л.Н., Фейгель И.Г., Макаров Ю.М.: Содержание подвижных игр в различных звеньях физического воспитания, спорта и оздоровительной физической культуры. – СПб.: б.и., 2012. – 142 с.
- Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: Учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / под ред. Ю.М. Макарова. – М.: «Академия», 2013. – 272 с.