

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 «мячешета» 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 («мячешет» 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
<b>Техническая подготовка</b>			
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
<b>Тактическая подготовка</b>			
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
<b>Интегральная подготовка</b>			
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
<b>Учебно-тренировочные группы (УТ-5)</b>					
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		
<b>Теоретические занятия</b>															
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>18</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	<b>20</b>	
<b>Практические занятия</b>															
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	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>916</b>	74	76	70	76	60	68	76	70	70	136	139	<b>916</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>936</b>	76	78	72	78	62	70	78	72	72	137	141	<b>936</b>	

Поурочное распределение программного материала

п/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
<b>Теоретическая подготовка:</b>			
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	
<b>Физическая подготовка</b>		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	
<b>Техническая подготовка:</b>			
<b>Действия без мяча:</b>			
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
<b>Действия с мячом:</b>			
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
<b>Тактическая подготовка</b>			
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		
<b>Инструкторская и судейская практика</b>		44-46,105-107		
<b>Контрольные испытания</b>		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.Железняка, 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.Железняка, 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.