



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ
ОБСЛУЖИВАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБОУ ПОУ ХКОТ СО
_____ Е.С. Шелест
«1» сентября 2023 г.
Педагогический совет № 1
«28» августа 2023 г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
« ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучаемых: 15-20 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Крамаренко Алексей Леонидович,
руководитель спортивной секции

Хабаровск, 2023

Пояснительная записка

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель и задачи программы

Цель: воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, молодых спортсменов.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о технике и тактики игры в волейбол.
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить занимающихся в спортивной секции применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Ожидаемые результаты

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие студентов в учебных и календарных играх. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского и краевого уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов. Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Условия реализации программы

Обеспечение оборудованием:

1. сетка волейбольная;
2. стойки волейбольные;
3. гимнастическая стенка;
4. гимнастические скамейки;
5. гимнастические маты;
6. скакалки;
7. мячи набивные (масса 1 кг);
8. резиновые амортизаторы;
9. мячи волейбольные.

Главная задача спортивных занятий 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 края, региона, команд высших разрядов;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования;
- 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.

Основной показатель работы спортивной секции по волейболу – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд края, региона, команд высших разрядов, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – одно из условий пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты. В секции волейбола могут заниматься дети в возрасте от 15 до 20 лет. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства.

Формы занятий

- учебно-тренировочные занятия (групповые), индивидуальные
- теоретические занятия
- просмотр учебных видеофильмов
- участие в соревнованиях
- комплекс восстановительных мероприятий

Режим занятий

Учебно-тренировочные занятия проводятся в Хабаровском колледже отраслевых технологий и сферы обслуживания четыре раза в месяц по 3 часа, всего за год обучения 360 часов.

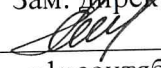
Нормативы по физической и технической подготовке в волейболе у студентов одного года обучения

№п/п	Контрольные нормативы	15 - 16 лет	17 - 18 лет	19 – 20 лет
1	Бег 30 м. с.	5,9	5,8	5,7
2	Бег 5 х 6 м. с.	12,5	11,9	11,0
3	Бег «Елочка» (сек)	40,1	35,7	33,0
4	Прыжки в длину с места (см)	225	230	235
5	Метание т. мяча (м)	18	20	25 и более
6	Метание набивного мяча (кг)	5,2м	6,7 м	7.5 м
7	Передача из зоны 3 в з. 4(в парах)	3 серии	4 серии	5 серий
8	Подача верхняя (непрерывно)	8	12	15
9	Прием подачи и передача	8	10	12
10	Блокирование (раз)	7	9	11

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Участие в соревнованиях городского и краевого уровня, выполнение спортивных разрядов.

Согласовано
Председатель ЦК
 И.А.Егорова
«1» сентября 2023 г.

Утверждаю
Зам. директора по УВР
 О.И.Супрун
«1» сентября 2023 г.

**Учебно-тематический план спортивной секции «Волейбол»
на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов	из них:	
			теория	практика
	Введение. История игры Физиологические особенности деятельности волейболистов	1	1	-
	Инструктаж по ТБ. Медицинский осмотр.	1	1	-
1.	Общая физическая подготовка	65	5	60
1.1	Общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения: 1.Беговые упражнения 2.Прыжковые упражнения 3.Упражнения на силу рук и ног 4.Упражнения на пресс и на спину 5. Имитация всех технических элементов	13	1	12
1.2	Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах	13	1	12
1.3	Спортивные и подвижные игры	13	1	12
1.4	Прием контрольных нормативов по ОФП	10	1	9
1.5	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями	16	1	15
2.	Специальная физическая подготовка	60		60
2.1	Упражнения для развития специальной силы	10		10
2.2	Развитие специальной прыгучести	10		10
2.3	Упражнения для развития специальной быстроты	10		10
2.4	Специальная выносливость, ловкость, гибкость	12		12
2.5	Развитие игровой выносливости	12		12
2.6	Умение расслабляться после нагрузки	6		6

3.	Техническая подготовка	88	4	84
3.1	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча -над собой; - в стеночку; - в парах, тройках;	24	1	23
3.2.	Совершенствование нападающего удара	16	1	15
3.3.	Совершенствование техники блокирования	10	1	9
3.4.	Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча	13	1	12
3.5.	Совершенствование приема мяча снизу	16		16
3.6.	Техника перемещений, подбора мяча в падении	9		9
4.	Тактическая подготовка	84	3	81
4.1.	Амплуа игрока. Выбор своего амплуа. Выполнение тактических действий на своем игровом месте.	10	1	9
4.2	Индивидуальные тактические действия	16	1	15
4.3	Групповые тактические действия	10		10
4.5	Тактические действия в нападении	10		10
4.6	Тактические действия в защите	12		12
4.7	Тактика приема подач	16	1	15
4.8	Тактика взаимодействия блокирующих между собой в 4 и 2 зонах	10		10
5.	Правила игры	9	3	6
5.1	Инструкторская и судейская практика	9	3	6
6.	Соревновательная деятельность	45	3	42
6.1	Товарищеские встречи с МБОУ СОШ, ПОУ, коллективами ФК г. Хабаровска, мед.колледж	17	1	16
6.2	Первенство колледжа по волейболу	8		8
6.3	Городское и краевое первенство по волейболу среди учреждений СПО	19	1	18
6.4	Разбор игр	1	1	
7.	Восстановительные мероприятия	7		7
7.1	Медицинское обследование	3		3
7.2	Бассейн, сауна, массаж	4		4
	Итого за год обучения	360	20	340

Программа спортивной секции «Волейбол»

История развития волейбола. Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания. История возникновения волейбола и развитие его в России. Правила игры. Разбор и повторение правил игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Техника игры в волейбол. Классификация и терминология технических приемов игры. Верхняя, нижняя передача мяча, подача, блок. Перемещения, имитация нападающего удара, блокирование в различных зонах, индивидуальное и групповое. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях.

Тактика игры в волейбол. Понятие о тактике и тактической подготовки. Характеристика игровых действий: пасующих, нападающих, блокирующих, страхующих, подающих работающих на приеме мяча. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в нападении и защите.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле».

Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая рука, шаг вправо или влево). Несколько игроков на ограниченной площади выполняют свою работу и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Общая физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол и др.

Специальная физическая подготовка. Проведение специальных упражнений для развития быстроты, прыгучести, ловкости, гибкости, специальной силы.

Контрольные тесты. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

Согласовано

Председатель ЦК

И.А.Егорова

«1» сентября 2023 г.

Утверждаю

Зам. директора по УВР

О.И.Супрун

«1» сентября 2023 г.

**Календарно - тематический план спортивной секции «Волейбол»
на 2023-2024 учебный год**

Общее количество часов: 360

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Практические занятия	Теоретические занятия
1-3	Введение, история развития волейбола. Ознакомление учащихся с методикой проведения упражнений. Медицинский осмотр.	1	2
4-6	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Перемещения и стойка волейболиста. Подвижные игры..	2	1
7-9	Ознакомление с основными правилами игры в волейбол. ОФП. Перемещения и стойка волейболиста.	2	1
10-12	Техника перемещений и имитация технических элементов. Кроссовая подготовка, развитие общей и специальной выносливости	2	1
13-15	Общая физическая подготовка (ОФП), специальные беговые упражнения (СБУ), разминка. Подвижная игра с элементами волейбола.	3	
16-18	Общая физическая подготовка (ОФП), специальные беговые упражнения (СБУ), разминка. Спортивная игра.	3	
19-21	Теория: правила игры, площадка, тактика. ОФП. Скоростно- силовая подготовка. Работа с резиной, прыжки.	2	1
22-24	ОФП. Теория: постановка ног, положение рук во время верхней и нижней передачи мяча. Имитация верхней и нижней передачи мяча. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Эстафеты	2	1
25-27	Техника передачи мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	3	
28-30	ОФП, СБУ. Совершенствование технических навыков, верхняя и нижняя передачи мяча. Развитие специальной быстроты.	3	
31-33	ОФП. Развития силы рук. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	3	
34-36	ОФП, СБУ. Совершенствование технических навыков, верхняя и нижняя передачи мяча.	3	

	Развитие специальной быстроты.		
37-39	СФП. Развитие координационных способностей. Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, скамейкой, матами. Баскетбол.	3	
40-42	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	3	
43-45	Теория: техники приема мяча снизу двумя руками. Имитация приёма мяча после подачи. Групповые упражнения с набивными мячами.	2	1
46-48	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	3	
49-51	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	3	
52-54	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	3	
55-57	СФП. Совершенствование техники верхней и нижней подачи. Индивидуальные технические приемы. Подвижная игра.	3	
58-60	ОФП. Развитие быстроты перемещения. Упражнения на развития внимания.	3	
61-63	Техника нижней прямой подачи. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Введение в начальные игровые ситуации.	3	
64-66	Совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации.	3	
67-69	Совершенствование технических элементов (передача мяча, подача мяча, приём после подачи мяча). Подвижные игры. Упражнения для развития гибкости (стретчинг)	3	
70-72	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра.		
73-75	Теория:нападающего удара и блока. СБУ. Имитация нападающего удара и блокирования. Индивидуальные и групповые технические действия. Техника нападающего удара на месте, в прыжке, блокирование по зонам.	2	1
76-78	Индивидуальные и групповые технические действия. Техника нападающего удара на месте, в прыжке, блокирование по зонам.	3	
79-81	Товарищеская встреча с командой медицинского колледжа «Стретчинг»	3	

82-84	СФП. Подвижные игры и эстафеты	3	
85-87	Упражнения с набивными мячами в парах. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача по указанным зонам.	3	
88-90	ОФП. Развитие специальной гибкости. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	3	
91-93	СФП. СБУ. Техника нападающего удара на месте, в прыжке, одиночное блокирование по зонам.	3	
94-96	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	3	
97-99	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча с разных зон.	3	
100-102	Индивидуальные тактические действия в нападении. Страховка и самостраховка после нападения.	3	
103-105	Групповые тактические действия в нападении. Комбинации «крест, пайп».	2	1
106-108	ОФП- скоростно- силовая подготовка. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра. Судейская практика.	3	
109-111	СФП- скоростно-силовая подготовка. Технические действия игроков в парах, тройках. Прием мяча, подача. Учебная игра. Судейская практика.	3	
112-114	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Подвижная игра.	3	
115-117	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча, над собой; в стенку. Упражнения с баскетбольными мячами. Развития ловкости	3	
118-120	ОФП. Изучение групповых тактических действий в защите способами «углом назад ,углом вперед»	2	1
121-123	Техника перемещений и передачи мяча. Совершенствование технических навыков через сетку, с набивными и теннисными мячами. Развитие специальной выносливости.	2	1
124-126	СФП. Одиночное и групповое блокирование. Нападающий удар по зонам.	3	
127-129	Товарищеская встреча с командой ХПЭТ Прыжковая подготовка.	2	1
130-132	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра	3	
133-135	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока..Эстафеты с	3	

	различными видами спортивных игр.		
136-138	ОФП- развитие выносливости. Совершенствование комбинаций в игровых условиях. Подача и прием мяча.	3	
139-141	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемах и передач мяча. Подвижная игра		
142-144	Упражнения для развития специальной силы. Совершенствование техники нападающего удара. Групповое блокирование по зонам	3	
145-147	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры.	3	
148-150	Упражнения для развития специальной выносливости. Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости Прием контрольных нормативов по СФП.	3	
151-153	Товарищеская тренировочная игра. Разбор игры.	2	1
154-156	Техника приема мяча в средней и низкой стойках и после перемещения. Техника падения способом «Винт»	3	
157-159	Тактические действия в защите после подачи мяча. Борьба на сетки. Нападающий удар.	3	
160-162	СБУ, разминка в парах. Групповые тактические действия. Нападающий удар с различных зон, блок, страховка. Судейская практика.	3	
163-165	ОФП. Совершенствования технических элементов. Учебная игра по заданию.	3	
166-168	Упражнения для развития ловкости СФП- развитие ловкости. Учебная игра. ОФП- развитие силы мышц ног.	3	
169-171	Развитие специальной прыжковой выносливости. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	3	
172-174	Технические действия нападающего удара после приема мяча. Тактика взаимодействия блокирующих между собой в 4 и 2 зонах	2	1
175-177	СБУ, разминка в парах. Групповые тактические действия. Нападающий удар с различных зон, блок, страховка. Судейская практика.	3	
178-180	Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости Прием контрольных нормативов по СФП.	3	
181-183	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими	2	1

	действиями в защите и нападении. Восстановительные меры самомассажа.		
184-186	ОФП- развитие координации. Товарищеская встреча с ОВД полиции Кировского района.	3	
187-189	Развитие специальной прыжковой выносливости. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении	3	
190-192	СБУ, разминка в парах, групповые тактические действия , борьба на сетки	3	
193-195	СФП-развитие скоростно-силовых качеств. Техника страховки и само страховки.	3	
196-198	Упражнения для развития специальной выносливости. Техническая и тактическая подготовка. Учебная игра.	3	
199-201	ОФП. Товарищеская игра.	3	
202-204	Техника перемещений, передач. Развитие выносливости. Теория: основы ЗОЖ, методика контроля и самоконтроля физических упражнений	2	
205-207	Техника передачи мяча. Упражнения на снарядах и тренажерах, с сопротивлением, упражнения в парах Тактика нападения.	3	
208-210	Техника передачи мяча. Упражнения на снарядах и тренажерах, с сопротивлением, упражнения в парах Тактика нападения		
211-213	ОФП- метод круговой тренировки. Подача, прием мяча. Учебная игра. Судейская практика.	3	
214-216	ОФП, СБУ. Перемещения, имитация, блок страховка. Тактические действия индивидуальные и групповые.	3	
217-219	Товарищеская игра. Прыжковая подготовка.	3	
220-222	Техника- тактические приемы игрока в защите. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	1
223-225	Техника передачи мяча. Учебная игра. ОФП.	3	
226-228	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	3	
229-231	Товарищеская встреча с юношеской сборной колледжа .Совершенствование техники поддачи.	3	
232-234	ОФП, СБУ. Совершенствование технических навыков, верхняя и нижняя передачи мяча.	3	

	Развитие специальной быстроты.		
235-237	Техника передачи мяча в движении. Подвижные игры с элементами волейбола. СФП – силовая подготовка.	3	
238-240	Техника – тактическая подготовка, нападение, прием, защита.	3	
241-243	ОФП – скоростно-силовая подготовка. Приём контрольных нормативов. Теоретическая подготовка, тактика игры на первой линии.	3	
244-246	ОФП, СБУ. Игра по заданию. СФП – развитие гибкости	3	
247-249	Упражнения для развития специальной выносливости. Техническая и тактическая подготовка. Учебная игра.	3	
250-252	Двухсторонняя игра, подача в прыжке, прием только в 3 зону. ОФП. Упражнения с резиной.	3	
253-255	Тактика нападения, упражнения в тройках. Прием и подача мяча.	3	
256-258	СБУ. Разминка. Упражнения в тройках. Специальные упражнения волейболистов	3	
259-261	Групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	3	
262-264	Акробатика: кувьрки, перекаты. Спортивные игры.	3	
265-267	Технико – тактические приёмы игрока в нападении. ОФП – развитие координации. Теория. Просмотр и анализ видеозаписей игр.	2	1
268-270	ОФП. Упражнения на растяжку. Перекаты, кувьрки с приемом мяча	3	
271-273	Учебная игра. На выезде или в нашем спортзале. Закрепление технико – тактических навыков в нападении и защите.	3	
274-276	Техника перемещений и передача мяча. СФП – круговая тренировка. Нападение против организованной защиты.	3	
277-279	Товарищеская встреча с ХДСТ, анализ видеоматериалов игры. Прыжки со скакалкой.	2	1
280-282	Тактика нападения. Инструкторская и судейская практика. ОФП – развитие гибкости, выносливости.	3	
283-285	Техника обманного нападающего удара. Подбор мяча в падении Учебная игра.	3	
286-288	Техника обманных движений и финтов. Комбинации при начале игры, подача, прием. Подбор мяча в падении.	3	
289-291	Техника передачи мяча. Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах Тактика нападения.	3	
292-294	Скоростно-силовая подготовка. ОФП. Тренировочная игра. Дыхательная	3	

	гимнастика.		
295-297	Техника – тактические приёмы в защите. Теоретическая подготовка. Аутотренинг.	2	1
298-300	СФП- развитие специальной силы. Упражнения на взаимодействие между игроками. Подвижная игра.	3	
301-303	Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости. Нападающий удар с 2,4 зоны.	3	
304-306	Разминка, упражнения на точность верхней и нижней передачи. Прием в 5,1 зонах.	3	
307-309	ОФП. Совершенствование приема с подачи, блокирование.	3	
310-312	Товарищеская встреча с юношеской сборной колледжа. Совершенствование техники подачи.	3	
313-315	Упражнения для развития специальной выносливости. Техническая и тактическая подготовка. Учебная игра.	3	
316-318	Техника обманных движений и финтов. Комбинации при начале игры, подача, прием. Подбор мяча в падении.	3	
319-321	ОФП, СБУ. Совершенствование технических навыков, верхняя и нижняя передачи мяча. Развитие специальной быстроты.	3	
322-324	Разминка. Отработка прием, пас, нападение с 3 зоны. Прием мяча.	3	
325-327	СБУ. Разминка. Совершенствование технических навыков, верхняя и нижняя передачи мяча. Нападение через сетку. Учебная игра	3	
328-330	Групповые тактические действия в нападении и в нападении. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями	3	
331-333	Упражнения для развития специальной выносливости. Техническая и тактическая подготовка. Учебная игра.	3	
334-360	Учебная игра. На выезде или в нашем спортзале. Закрепление технико – тактических навыков в нападении и защите.	27	
	Всего	340	20

Список литературы для преподавателей

1. Методический сборник №6. Методические рекомендации по подготовке либеро. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола подготовили: Кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Фомин Е.В., Заслуженный мастер спорта Вербов А. – Москва: ВФВ, 2011 г..
2. Методический сборник № 7. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. Методическое пособие, всероссийской федерации волейбола подготовил: кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2011 г..
3. Методический сборник №9. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока). Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.О. Романенко, Е.В.Фомин. – Москва: ВФВ, 2012.г..
4. Методический сборник №10. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / авторы: А.В.Суханов, Е.В.Фомин, Л.В.Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012 г..
5. Методический сборник №11. Программирование недельного тренировочного микроцикла, обращая внимание на атаку первым темпом. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / автор: В.М.Алферов. – Москва: ВФВ, 2012 г..
6. Платонов В. Моя профессия – игра. Книга тренера. – 2007 г.
7. Пуни А.Ц., Гурович Л.И.. О силовой подготовке волейболистов. Статья. Москва, 2008 г.
8. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009 г.
9. Слупский Л.Н. Волейбол: игра связующего. — М.: Физкультура и спорт, 2009 г..

Список литературы для обучающихся

1. Михайлов М. Чувство долга. Статья. 2012 г..
 2. Слупский Л.Н. Волейбол: игра связующего. — М.: Физкультура и спорт, 2009 г..
 3. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. 4. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009 г.
- Заслуженный тренер России, Кривошеин А.А. – Москва: ВФВ, 2011г, «Команда и тренер».