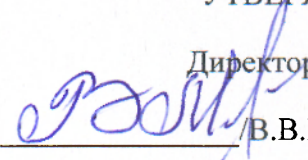


ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ
СИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА И СТРОИТЕЛЬСТВА

УТВЕРЖДЕНО:

Директор СКТиС


В.В.Макаров

«03» сентября 2020 г.

Программа дополнительного образования

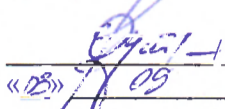
детей и взрослых по волейболу

общеразвивающая

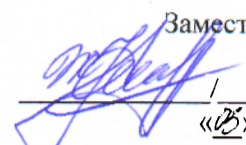
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ - 2 ГОДА.

Иркутск 2020

РАССМОТРЕНО:
Руководителем Ф.К


«28» 09 2010 г. О.В. Гутман

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по ВР


«28» 09 2010 г. Ж.А. Казанцева

Составитель: А.А. Стелькин, преподаватель физической культуры СКТиС

Содержание

1. Общая характеристика	4
2. Организационно-педагогические условия.	5
3. Учебный план	5
4. Содержание программы	6
5. Календарный учебный график	10
6. Формы и средства контроля знаний	12
7. Список литературы	18

1. Общая характеристика

Программа дополнительного образования детей и взрослых - является частью программы подготовки специалистов среднего звена ФГБОУ ВО ИрГУПС СКТиС.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана первый год 144 часа, второй год 144 часа – по 2 часа 2 раза в неделю, сроком освоения 2 года.

Программа разработана с учетом развития всех современных требований и социальной сферы.

Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных игроков.

Основные задачи:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы секции по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения 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 страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

2. Организационно-педагогические условия.

Кадровое обеспечение

Преподаватель, осуществляющий реализацию программы дополнительного образования для обучающихся колледжа, должен иметь высшее профессиональное образование, дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал
2. Волейбольные мячи
3. Набивные мячи
4. Перекладина для подтягивания в висе
5. Гимнастические скакалки
6. Волейбольная сетка
7. Гимнастические маты
8. Баскетбольные и теннисные мячи
9. Гимнастические скамейки
10. Гимнастическая стенка

3. Учебный план

1 года обучения

Вид учебной работы	кол-во часов	Теор.	Практ.	Форма промежуточной аттестации
Развития волейбола в России. Гигиена и врачебный контроль.	5	5		опрос
Общеразвивающая подготовка (ОРУ)	20		20	Практическая работа
Общая физическая подготовка (ОФП)	56	1	55	Практическая работа, сдача нормативов
Техническая подготовка (ТП)	14	1	13	Практическая работа, сдача нормативов
Специальная физическая подготовка (СФП)	36		36	Практическая работа, сдача нормативов
Тактическая подготовка (ТП)	9	1	8	Практическая работа, сдача нормативов
Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4	Сдача контрольных нормативов, контрольные игры и соревнования
Итого	144	8	136	

2 года обучения

Вид учебной работы	кол-во часов	Теор.	Практ.	Форма промежуточной аттестации
Развития волейбола в России. Гигиена и врачебный контроль.	4	4		опрос
Общеразвивающая подготовка (ОРУ)	10		10	Практическая работа
Общая физическая подготовка (ОФП)	30		30	Практическая работа, сдача нормативов

Техническая подготовка (ТП)	78	2	76	Практическая работа, сдача нормативов
Специальная физическая подготовка (СФП)	18	2	16	Практическая работа, сдача нормативов
Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4	Сдача контрольных нормативов, контрольные игры и соревнования
Итого	144	8	136	

4.Содержание программы

1 год обучения

Развитие волейбола в России. Гигиена и врачебный контроль:

История возникновения и развития волейбола, правила безопасности при занятиях волейболом, правила игры, режим дня спортсмена. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной

Общеразвивающая подготовка:

ОРУ на месте без предметов, в движении без предметов, с набивными мячами, с волейбольными мячами, в парах.

Общая физическая подготовка:

Теория: значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практические занятия: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты. Подвижные игры.

Техническая подготовка:

Теория: значение технической подготовки в волейболе.

Практические занятия: стойки игрока, приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху), подачи снизу, прямые нападающие удары, защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка:

Практические занятия: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка:

Теория: правила игры в волейбол, значение тактической подготовки в волейболе.

Практические занятия: тактика подач, тактика передач, тактика приёмов мяча.

2 год обучения

Развитие волейбола в России. Гигиена и врачебный контроль:

Правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России.

Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль.

Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общеразвивающая подготовка:

Практические занятия: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.

Общая физическая подготовка:

Практические занятия: упражнения с набивными мячами, беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки, упражнения на силу, выносливость, с отягощениями, упражнения на ловкость.

Техническая подготовка:

Теория: значение технической подготовки в волейболе, значение тактической подготовки в волейболе.

Практические занятия: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя передача мяча, передача мяча в прыжке, прямой нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча снизу одной рукой, прием мяча сверху двумя руками, блокирование, командные действия:

Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4

Индивидуальные действия:

Выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара, тактика игры в защите, система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита

Групповые действия:

Взаимодействие защитников, взаимодействие блокирующих, взаимодействие страхующих, двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка:

Теория: отработка навыков судейства, жестикуюляционной терминологии, оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практические занятия: специальные упражнения для развития выносливости, бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег, двухсторонние игры соревновательного характера, отработка качества передачи и приёмов мяча.

Контрольно-оценочные и переводные испытания :

Планирование на следующий учебный год.

Методическое обеспечение 1-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	Методическое обеспечение Форма занятия	Методы / приемы	ТСО наглядность	Форма контроля	
					текущий	итоговый
1.	Вводное занятие.	Коллективная	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасности и	опрос	-
2.	История волейбола в России.	Коллективная	Словесные (беседа, просмотр кинофильма).	Видеомагнитофон	Анализ в ходе просмотра	опрос
3.	Гигиена и санитария, врачебный контроль.	Коллективная	Беседа.	Плакаты	Медицинская комиссия	-
4.	Оказание первой медицинской	Коллективная Групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос	-

	помощи.					
5.	Правила игры и соревнования.	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	Собеседование
6.	Сведения о строении организма	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	-
7.	Оборудование и инвентарь	Коллективная	Беседа	Наглядный материал	-	Обсуждение
8.	Техника безопасности	Коллективная	Беседа	-	-	-
9.	ОФП	Коллективная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Контроль	-
10.	СФП	Коллективная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимые спортивные атрибуты	Контроль	Обсуждение
11.	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
12.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
13.	Интегральная подготовка	Коллективная	Рассказ	-	Контроль	Обсуждение
14.	КПИ	Командная	-	-	Контроль	-

Методическое обеспечение 2-го года обучения

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общеспортивная подготовка	Индивидуальная, групповая,	Словесный, наглядный показ,	Таблицы, схемы,	Тестирование, карточки

	Волейболиста	подгрупповая, поточная, фронтальная	упражнения в парах, тренировки	карточки, мячи на каждого обучающего	судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Планируемые результаты освоения программы

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Требования к уровню подготовки

Знать:

- общие основы волейбола;
- расширять представление о технических приемах в волейболе;
- технику безопасности на занятиях по волейболу;
- историю развития волейбола в России;
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека;
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов;
- правила соревнований по волейболу;
- методы тестирования при занятиях волейбола;
- основные понятия и термины в теории и методике волейбола;

Уметь:

- правильно распределять свою физическую нагрузку;
- уметь играть по упрощенным правилам игры;
- уметь управлять своими эмоциями;
- уметь работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- овладеть навыками судейства;
- овладеть техникой блокировки в защите;
- овладеть техникой блокировки в защите;
- получить навыки технической подготовки волейболиста;
- освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- освоить технику верхних передач;
- освоить технику передач снизу;
- освоить технику верхнего приема мяча;
- освоить технику нижнего приема мяча;
- освоить технику подачи мяча снизу;

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры в волейбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности

5.Календарный учебный график

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Общее кол-во часов	В том числе		Форма аттестации
			теоретические	практические	
1 год обучения					
1.	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.	5	5		Опрос

	История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).				
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20		20	Практическая работа, сдача нормативов
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	56	1	55	Опрос, Практическая работа, сдача нормативов
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	14	1	13	Опрос
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	36		36	Практическая работа, сдача нормативов
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	9	1	8	Практическая работа, сдача нормативов
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4	Практическая работа, сдача нормативов
	Итого	144	8	136	Практическая работа, сдача нормативов
2 год обучения					
1.	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).	4	4		Практическая работа, сдача нормативов
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	10		10	Практическая работа, сдача нормативов
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30		30	Практическая

					нормативов
--	--	--	--	--	------------

6. Формы и средства контроля знаний

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей и взрослых.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

МОНИТОРИНГ

реализации образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2. Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3. Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4. Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

Контрольные нормативы

По технической подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно-тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;

- из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Физическое развитие и физическая подготовленность 1-го года обучения

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девушки	Юноши
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	5,0	6,0
	сидя (м)	7,5	9,5
	в прыжке с места (м)		

Формой подведения итогов 1-го года обучения являются: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

Приемные нормативы по технической подготовке

для зачисления на учебно-тренировочный этап

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочный этап (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)	Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам; 16-17 лет- в прыжке	3	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)			3	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)			2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2

Контрольные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки	Учебно-тренировочные группы		
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Длина тела, см	160	164	175	180
2.	Бег 30 м, с	5,5	5,3	5,0	4,8
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,0	11,5	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	—	—	26,0	25,5

5.	Прыжок в длину с места, см	185	200	216	230
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	58	63
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,8 11,0	6,6 11,5	7,7 13,0	8,2 13,8
8.	Становая сила, кг	70	86	106	117

Контрольные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Длина тела, см	157	162	174	176
2.	Бег 30 м, с	5,9	5,8	5,7	5,6
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,2	11,9	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	-	28,7	28,0
5.	Прыжок в длину с места, см	165	175	200	210
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	46	50
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	4,0 8,0	5,0 9,0	5,7 10,8	6,5 13,5
8.	Становая сила, кг	55	61	84	94

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам; 16-17 лет-в прыжке	3	3	3	4

5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)			3	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)			2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2

Контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом			3	3
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет			3	4
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 одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное			4	5
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	5	6

Контрольно-переводные нормативы по интегральной подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)	Учебно- тренировочный этап (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Прием снизу, верхняя передача	5	6	8	6
2.	Нападающий удар, блокирование				4
3.	Блокирование - вторая передача				5
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению			3	3

7.Список литературы

1. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО.- М.:ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2014. 208с. (ЭБС znanium.com, договор № 2144 эбс от 20.02.2017г)
2. Шубин Д.А., Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] учеб. пособие / Л.Н., И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова.- Красноярск : Сиб.федер.ун-т, 2014.- 220 с. (ЭБС znanium.com, договор № 2144 эбс от 20.02.2017 г.)
3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014.-336 с.: ил. (ЭБС ZNANIUM/COM, договор № 2144 эбс от 20.02.2017г.)
4. Интернет-ресурсы: Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>, Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>