

МКОУ «Красноуфимский районный центр дополнительного образования детей»

Принято на заседании ПС

№ 8 (протокола)

«29» 08 2017 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ
«Красноуфимский РЦ ДОД»
Н.Л. Николаева

Николаева Н.Л. от 31.08.17 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Волейбол

Программа дополнительного образования детей 6 – 17 лет

Срок реализации 8 лет

Составители: тренеры-преподаватели
Петрова И.М.
Ваганов А.Е.
Габдрахманов Р.М.
Посохина Н.В.
Бобин А.Н.
Семенов П.А.
Шульга М.В.
Нурмухаметов Ф.Ш.

МО Красноуфимский округ
2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа по баскетболу составлена на основе «Образовательной программы МКОУ «Красноуфимский РЦ ДОД», а так же, нормативных документов, регламентирующих работу образовательного учреждения:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (ред. от 03.12.2011).
3. ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей » (Постановление № 4 от 4 июля 2014 года).
5. Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12 декабря 2006 года № СК-02-10/3685/ методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ.

Данная программа способствует организации образовательного процесса в РЦ ДОД в соответствии с современными требованиями, целями и задачами дополнительного образования, его гуманизации в интересах развития личности обучающихся на основе дифференцированного, разноуровневого образования.

Дополнительная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для углубленного изучения основ техники баскетбола.

Программа предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий в различных возрастных группах, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

Программа предусматривает последовательность освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством занятий волейболом.

Педагогические условия достижения цели программы:

- формирование установки на занятия спортом и осмысления детьми значимости волейбола для развития их физических качеств;
- организация стимулирующей среды для занятий спортивными играми;
- сотрудничество тренера и обучающихся в процессе анализа и самоанализа достижений;
- организация сетевого взаимодействия обучающихся, педагогов и родителей;
- обеспечение качественным спортивным инвентарём, экипировкой;
- включение в тренировочную программу выездных соревнований.

Задачи:

1) образовательные:

- обучить техническим и тактическим действиям в волейболе;
- обучить правилам гигиены при занятиях физической культурой и спортом;
- ознакомить с основными правилами соревнований по баскетболу.

2) развивающие:

- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать ключевые физические качества - координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- развивать скоростные способности детей.

3) воспитательные:

- прививать любовь к спорту и здоровому образу жизни;
- воспитывать волевых, смелых и дисциплинированных спортсменов;

- воспитывать командные качества игроков.

Результатом освоения обучающимися дополнительной образовательной программы «волейбол» следует считать сформированность устойчивой потребности у обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Таблица 1

Личностные действия:	Регулятивные действия:	Коммуникативные действия:
<ul style="list-style-type: none"> • основы общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; • освоение моральных норм, помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; • развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий, совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; • освоение правил здорового и безопасного образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия; - планирование общей цели и пути её достижения; - распределение функций и ролей в совместной деятельности; - конструктивное разрешение конфликтов; - осуществление взаимного контроля; - оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов 	<ul style="list-style-type: none"> - взаимодействие, - ориентация на партнёра, - сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта)
<p><u>Предметные действия</u> Освоение способов двигательной деятельности. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.</p>	<p><u>Предметные действия</u> Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.</p>	<p><u>Предметные действия</u> Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, спортивные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом</p>

Программа составлена с соблюдением общедидактических принципов:

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, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. 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.

Программа дополнительного образования детей направлена на занятия с обучающимися в возрасте от 6 до 17 лет и предполагает 8-летний срок обучения в спортивно-оздоровительных группах, группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах.

Программа рассчитана на 38 учебных недель для штатных тренеров-преподавателей (сентябрь-май). Общее количество учебных часов указано в Таблице 1.

Программа составлена для каждого года обучения и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительных мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики.

Форма обучения по программе – очная.

Продолжительность одного занятия на начальном этапе подготовки составляет два академических часа (90 мин), на учебно-тренировочном – три академических часа (135 мин) с обязательным перерывом в 10 минут через 45 минут. Учебный процесс организуется на основании образовательной программы РЦ ДОД, учебного плана и Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Волейбол», Москва, 2007 г.

Комплектование учебно-тренировочных групп

Основой комплектования учебно-тренировочных групп по волейболу является типовое положение: возраст, уровень физической и специальной подготовленности на данном этапе многолетней подготовки.

При приеме в РЦ ДОД тренер-преподаватель должен ознакомить обучающихся и их родителей с Уставом РЦ ДОД, правами и обязанностями субъектов образовательного процесса.

Подготовка игроков в волейбол делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности:

- *спортивно-оздоровительный этап* проходит в *спортивно - оздоровительных группах* и может длиться от 1 года до нескольких лет;
- *этап предварительной подготовки (до 3-х лет)* проводится в *группах начальной подготовки*;
- *этап начальной специализации (до 2-х лет)* проводится в *учебно-тренировочных группах 1 и 2 годов обучения*;
- *этап углубленной тренировки (свыше 2 лет)* проводится в *учебно-тренировочных группах 3 - 5 годов обучения*.

На спортивно-оздоровительный этап (СО) зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, не имеющие медицинских противопоказаний. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники волейбола.

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

На учебно-тренировочном этапе подготовки (УТ) группы комплектуются из числа способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших требования по ОФП и СФП.

После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы: по ОФП в группах сдаются два раза в год - в сентябре и мае, то технической подготовке в конце учебного года - в мае.

При переводе младших детей в старшие группы необходимо придерживаться требований длительности одного занятия, что обусловлено физиологическими требованиями. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в учебно-тренировочных группах - трёх академических часов.

Таблица 2

Продолжительность обучения и максимальный объём учебно-тренировочной работы

Этапы подготовки	Максимальная наполняемость группы	Недельная учебно-тренировочная нагрузка	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (38 уч. недель)
СОГ	15 чел.	6	228
НП-1	15 чел.	6	228
НП-2	14 чел.	6/9	228/342
НП-3	14 чел.	6/9	228/342
УТГ-1	12 чел.	9	342
УТГ-2	12 чел.	9	342
УТГ-3	12 чел.	12	456
УТГ-4	12 чел.	12	456
УТГ-5	12 чел.	12	456
Итого			2964/3192

Тренерско-преподавательский состав, реализующий программу в 2016-2017 учебном году:

1. Габдрахманов Р.М. – 1 кв.к. (на базе МКОУ Бугалышская СОШ);
2. Ваганов А.Е. – СЗД (на базе МКОУ Крыловская СОШ);
3. Петрова И.М. – 1 кв.к. (на базе ДЮСШ, п. Сарана).
4. Посохина Н.В. – Б/К (на базе МКОУ «Александровская СОШ»)
5. Бобин А.Н. – 1 кв.к. (на базе МКОУ «Новосельская СОШ»)
6. Семенов П.А. – СЗД (на базе МКОУ «Ключиковская СОШ»)
7. Шульга М.В. – Б/К (на базе МАОУ «Приданниковская СОШ»)
8. Нурмухаметов Ф.Ш. – 1 кв.к (на базе МКОУ «Ключиковская СОШ»)

Учебные занятия по волейболу для групп занимающихся в РЦ ДОД начинаются с 1 сентября, а среди групп тренеров-совместителей – с 1 октября. Запись в группы осуществляется в примерные сроки: с 27 августа по 10 сентября.

Подготовка волейболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности (Таблица 2).

Таблица 2.

Требование к возрасту, физической и спортивной подготовке учащихся при зачислении на этапы обучения

Этапы подготовки	Год обучения	Возрастной диапазон допуска к занятиям	Требования к уровню физической подготовки
Спортивно-оздоровительный	1	6-8	Контрольные испытания по физической подготовке
	2	9-17	Контрольные испытания по физической и технической

			подготовке. Участие в соревнованиях
Этап начальной подготовки	1	9	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
	2	10	
	3	11-12	
Учебно-тренировочный	1	12-13	Выполнение нормативов ОФП и СФП, технико-тактической подготовки. II юношеский разряд
	2	13-14	
	3	14-15	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП. I юношеский или II спортивный разряд
	4	15-16	
	5	16-17	
			Выполнение нормативов ФП, ТТП, ИП. I спортивный разряд

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании сдачи контрольно-переводных нормативов.

Учебный план РЦ ДОД предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий, спортивный разряд, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий; распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д.

В таблице 3 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности.

Прежде всего, это высокорослые дети. Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности и в соответствии с сенситивным периодом развития организма занимающегося (Таблица 3).

Таблица 3.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						

Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане показано распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения и учитывается режим учебно-тренировочной работы непосредственно в условиях МКОУ «Красноуфимский РЦ ДОД» .

Таблица 4.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 2017 -2018 учебный год

№	Ф.И.О. Тренера-преподавателя	СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	Кол-во часов в нед.	Кол-во часов в год
1.	Петрова И.М.	1		1	1			1			26	988
2.	Габдрахманов Р.М.		1			1		3			30	1140
3.	Ваганов А.Е.			1		1			1		30	1140
	Посохина Н.В.			1							9	47
	Бобин А.Н.				1			1			18	522
	Семенов П.А.				1						9	261
	Шульга М.В.		1								6	174
	Нурмухаметов Ф.Ш.				9						9	261
	Итого:										137	4533

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Соотношение средств физической, специальной и технико-тактической подготовки в % и часах указывается в учебных планах-графиках, которые составляет тренер-преподаватель на каждую группу в соответствии с программой.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специально-физическую, тактическую подготовки. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП, а на СФП возрастает. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе (Таблица 5).

Таблица 5.

Соотношение средств на виды подготовки по этапам и годам подготовки (%)

Этапы многолетней подготовки	ОФП	СФП	Техническая Подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка
Спортивно-оздоровительный этап, 8 лет	65	4	29	2	--
Спортивно-оздоровительный	44	8	42	6	--

этап, 9 - 18 лет					
Этап начальной подготовки	33	16	27	14	10
Учебно-тренировочный этап, 1 - 2-й годы	22	19	28	16	15
Учебно-тренировочный этап, 3 - 5-й годы	18	20	25	18	19

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На протяжении всего периода обучения в МКОУ «Красноуфимский РЦ ДОД» волейболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Этап спортивно-оздоровительный:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;

Этап начальной подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Учебно-тренировочный этап:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в различных видах спорта;
- развитие специальных физических качеств;
 - освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- Постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- Планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- Увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- Увеличение объема тренировочных нагрузок;
- Повышение интенсивности занятий, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных волейболистов.
- Переход от общеподготовительных к более специализированным средствам для волейболиста.

Программа СОГ и НП-1 обучения предполагает привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям, утверждения здорового образа жизни, всестороннего развития физических способностей и овладение основами волейбола.

Теоретическая подготовка

Спортивно-оздоровительный этап

1. *Физическая культура и спорт в России.* Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика

физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. *Влияние физических упражнений на организм занимающихся.* Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

5. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

6. *Спортивные соревнования*, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

7. *Основы техники и тактики* избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

8. *Основы методики обучения* физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

9. *Планирование и контроль* в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

10. *Оборудование и инвентарь*, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.

Этап начальной подготовки

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Учебно-тренировочный этап

1. *Физическая культура и спорт в России.* Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2. *Состояние и развитие волейбола.* Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

3. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

5. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. *Правила соревнований, их организация и проведение.* Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

7. *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.

8. *Основы методики обучения волейболу.* Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

9. *Планирование и контроль* учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

10. *Оборудование и инвентарь*. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

11. *Установка игрокам* перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

Программный материал для практических занятий

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

На спортивно-оздоровительном этапе занимающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений - формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде (велотренажере). Содержание занятий по волейболу определяется на основании материала для начального и учебно-тренировочного этапов.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Большое значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микропоединков двух соперничающих команд.

Материал по физической подготовке представлен для всех этапов без деления по годам обучения. Ориентиром для тренеров в этом служат задачи и содержание технико-тактической подготовки, которое дифференцировано по годам обучения. Учитывая особенности организации работы, материал для первого и второго годов обучения в этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном дан общий. На этой же основе строится содержание занятий в спортивно-оздоровительном этапе.

Физическая подготовка для всех этапов

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП).

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м. (с 12 лет) и по 40 м. (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м. (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м. (с 13 лет), 100 м. (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м. (10-12 лет), до 50-60 м. (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г.); толкание ядра весом 3 кг. (девочки 13-16 лет), 4 кг. (мальчики 13-15 лет).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, по отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. Но принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг.).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг. для девушек и до 20 кг. для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего. Соревнование на точность метания малых мячей.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность подбрасывания.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Так, на начальном этапе обучения (9 - 11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

По усмотрению тренера должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия, посвященные только учебным играм («игровые тренировки»).

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по волейболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр на площадке (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Восстановительные мероприятия

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
3. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление

работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий;

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

По итогам обучения по программе в целом воспитанники *должны знать*:

1. Состояние и развитие волейбола в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Правила игры;
4. Терминологию волейбола.

Должны уметь:

1. Выполнять подачи, передачи мяча в зоны;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой нападения и защиты;
4. Судить соревнования по волейболу.

Должны иметь навыки:

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точной подачи в зону, блокировки удара;
2. Применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча

Формы подведения итогов:

- Участие в школьных, районных соревнованиях;
- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке два раза в год (октябрь и апрель);
- Участие в судействе школьных и районных соревнованиях по волейболу.

Показатели реализации образовательной программы

Основными показателями реализации образовательной программы являются:

- результативное участие обучающихся РЦ в соревнованиях районного, областного уровней;

- выполнение контрольно-переводных нормативов, которые, принимаются в конце учебного года и являются основанием для перевода обучающихся в следующую группу;
- выполнение разрядных норм и требований;
- сохранность контингента обучающихся на отделении «волейбол».

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Материально-техническое обеспечение отделения «Волейбол»

№ п/п	Наименование	Кол-во (шт)
1.	Мяч волейбольный	40
2.	Форма волейбольная мужская	46
3.	Форма волейбольная женская	42
4.	Сетка волейбольная	2
Методическая литература		
1.	Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки	1
2.	Глейберман А.Н. Игры для детей (спорт в рисунках)	1
3.	Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки	2
4.	Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Москва, 2007 год	1
5.	Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры	1
6.	Клещев Ю.Н. Волейбол. Школа тренера	2
7.	Кунянский В.А. Волейбол: практикум для судей	1
8.	Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол	1

Для более качественной организации образовательного процесса РЦ ДОД, тренерами-преподавателями используется спортивное оборудование и инвентарь:

1. МКОУ Ключиковской СОШ;
2. МКОУ Бугальшской СОШ;
3. МКОУ Нижнеиргинской СОШ;
4. МКОУ Крыловской СОШ;
5. МАОУ Приданниковской СОШ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Банников А.М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). Краснодар, 2001 г.
2. Волейбол / Под редакцией А.В. Беляева, М.В. Савина. - Москва, 2000 г.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. - Москва, 1998 г.
4. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999 г.
5. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999 г.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999 г.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под редакцией Л. Б. Кофмана. - М., 1998 г.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - Москва, 1998 г.
13. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997 г.
14. Система подготовки спортивного резерва. - Москва, 1999 г.
15. Современная система спортивной подготовки / Под редакцией Ф.П. Сулова – Москва, 1995 г.
16. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
17. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»

Вид физическо	Нормативы	Спортивно-оздоровительные группы				Группы начальной подготовки						Учебно-тренировочные группы									
		СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	НП - 1		НП - 2		НП - 3		УТГ - 1		УТГ - 2		УТГ - 3		УТГ - 4		УТГ - 5	
		м/д	м/д	м/д	м/д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Общая физическая подготовка	Бег 30 м, сек	6,5/7,0	6,2/6,7	6,0/6,5	5,8/6,0	5,5	5,9	5,3	5,8	5,1	5,7	5,0	5,7	4,8	5,6	4,7	5,6	4,6	5,5	4,6	5,4
	Челночный бег 30 м (5*6 м), сек	14,0/14,5	13,5/13,5	13,0/13,0	12,5/12,6	12,0	12,2	11,5	11,9	11,0	11,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка», сек	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	26,0	28,7	25,5	28,0	24,9	27,4	24,2	26,8	24,0	26,2
	Прыжок в длину с места	105/105	115/110	125/115	135/120	160	150	165	155	170	160	180	165	185	170	190	175	195	180	200	185
	Прыжок с места по Абалакову	20	25	27	30	40	34	45	38	50	42	55	45	60	48	65	50	70	54	75	58
	Бросок набивного мяча 1 кг – стоя	2/2	3/2	4/3	5/4	7	5	8	6	9	7	10	8	11	9	12	10	13	11	14	12
Специальная физическая подготовка	Подача мяча в пределы площадки (кол. р. из 5)	-	-	-	-	3	3	3	3	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Приём и передача мяча (верхняя, нижняя) в парах кол-во раз	-	-	-	-	15	12	20	15	25	20	40	30	45	35	50	40	55	45	60	50
	Подача на точность: верхняя прямая по зонам (кол-во раз из 5)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	4	3	4	4	4	4	5	5

Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (кол-во раз из 5)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	2	3	2	3	3	4	3	4	4
Блокирование (кол.р. из 5)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	3	5	4
Переход после подачи к защитным действиям, после защиты к нападению	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4
Нападающий удар или «скидка» (кол-во раз из 5)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	4	4	4	4	5	4	5	4