

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Гатчинская спортивная школа №3»**

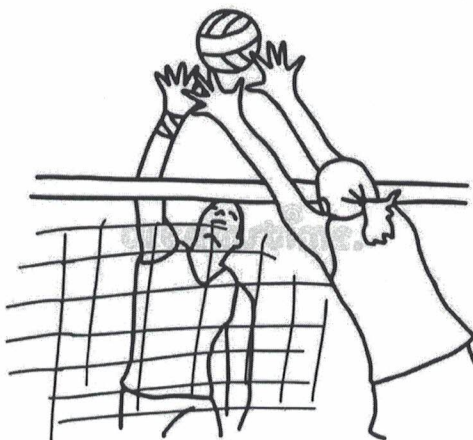
Принято на  
Педагогическом совете  
протокол №5  
от «31» августа 2023 г.

«Утверждаю»  
Приказ № 95-08/23  
от 31 августа 2023 года  
И.О. директора МБОУ ДО  
«Гатчинская СШ №3»



С.В. Титовец

**Дополнительная общеразвивающая программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Основы судейства по волейболу»**



**Направленность:**  
Физкультурно-спортивная

**Срок реализации программы:**  
1 год

**Составители:**  
Гусева С. А., инструктор- методист;  
Дозорцева Т. В., тренер – преподаватель  
первой категории;  
Иванов А. В., тренер – преподаватель  
первой категории.

Ленинградская область, г. Гатчина  
2023 г.

## **Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Сильные и смелые» (далее по тексту – «Общеразвивающая программа») составлена с учётом особенностей организации занятий в МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3» (далее по тексту – «Спортивная школа»), режима образовательного процесса (под образовательным процессом в данном пункте и далее по тексту подразумевается образовательная деятельность по реализации образовательных программ, в том числе тренировочная и (или) учебно-тренировочная, и (или) методическая деятельность).

Общеразвивающая программа разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023);
- Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минпроса Российской Федерации от 27.08.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва 2021г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта».

### **Направленность программы.**

Общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как волейбол - это вид спорта, включенный в Единую Всероссийскую спортивную классификацию. Программа предусматривает один года обучения, последовательно дополняющих друг друга, определяющих обучение подростков, учащейся молодежи и студентов навыкам и умениям организации и судейства соревнований по волейболу. Программа содержит рекомендации по структуре и организации учебно-воспитательного и образовательного процесса, получения навыков судейства и опыта участия в соревнованиях.

Этап спортивно-оздоровительной подготовки предусматривает обучение волейболу юных волейболистов. К судейству соревнований по спортивному ориентированию допускаются юные спортивные судьи в качестве помощников судей, контролеров на контрольных пунктах. По итогам обучения по программе подготовки спортивных судей учащимся выдаются «Удостоверения» о прохождении программы «Основы судейства по волейболу» в размере 76 часов.

### **Актуальность.**

Необходимыми условиями повышения массовости и популярности волейбола, роста мастерства волейболистов и класса отечественного волейбола являются правильная организация соревнования, их четкое проведение, соответствующая подготовка мест соревнования, квалифицированное судейство.

Для проведения муниципальных соревнований по волейболу необходимы подготовленные судейские кадры. Актуальность программы заключается в том, что не все обучающиеся могут достичь высоких результатов в спорте. Есть дети и молодежь, которые хотят быть нужными и полезными для общества, занимают активную жизненную позицию, стремятся оказать посильную помощь в проведении мероприятий, быть в кругу сверстников, иметь общие интересы и стремления, желают заниматься физкультурой и спортом для укрепления своего

здоровья. Общеразвивающая программа востребована в современных условиях, как со стороны учащихся, подростков и молодежи, так и со стороны родителей. Учебно-воспитательная и образовательная деятельность большей частью организована на волейбольной площадке. В настоящее время дети и молодежь проводят много времени на учебе, за компьютером, находясь в условиях замкнутого помещения, а необходимо чаще бывать на воздухе. Что и предусмотрено в данной программе. Занятия «Основы судейства по волейболу» направлены на воспитание личностных качеств, способствующих формированию спортивного характера, таких как: терпение, сила воли, находчивость, психологическая устойчивость, настойчивость, ответственность. Образовательная и воспитательная деятельность по данной программе направлены на формирование общей культуры, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии и занятиях физической культурой и спортом, духовно-нравственное и трудовое воспитание, социализацию и профессиональную ориентацию учащихся, приобретение судейских и инструкторских навыков. Особенности организации образовательного процесса. На этапе спортивно-оздоровительной подготовки формируются одновозрастные или разновозрастные группы. Занятия в группах проводятся индивидуальные, подгруппами и со всей группой одновременно. Количество учащихся в объединениях согласно принятым локальным актам учреждения. В процессе подготовки обеспечивается контроль самочувствия учащихся, влияния физических упражнений и нагрузок на организм, проводится аналитическая работа по эффективности технико-тактических приемов и методов обучения, осуществляется анализ участия в соревнованиях и судействе соревнований и мероприятий, проводится разбор ошибок в судействе, корректируются индивидуальные планы подготовки. Для осуществления более эффективного и качественного процесса обучения рекомендуется проведение установочных семинаров судей перед конкретными соревнованиями, проверка знаний правил соревнований, судейство соревнований на различных должностях.

#### **Принципы подготовки и обучения:**

- индивидуализация: соответствие учебной и тренировочной нагрузки уровню подготовленности детей, возрасту, полу, физическим и психологическим особенностям каждого учащегося;
- сознательность и активность: формирование стойкого интереса к занятиям и мотивации учащихся к участию в судействе соревнований, выполнению квалификационных требований для спортивных судей, воспитание творческого отношения к занятиям, самоанализ деятельности;
- постепенность: постепенное вовлечение в процесс организации и проведения соревнований, от простых поручений и помощи судьям до непосредственного самостоятельного судейства на определенных должностях.
- систематичность: равномерное распределение нагрузки в годичном цикле подготовки;
- наглядность: на звуковом, зрительном, тактильном, мышечном восприятии.

#### **Адресат программы.**

В спортивно-оздоровительные группы могут быть зачислены учащиеся, имеющие базовую подготовку по волейболу, старшекласники и студенты, проявляющие интерес к занятиям спортом и судейству соревнований. Возраст учащихся для зачисления в группы спортивно-оздоровительной подготовки по данной программе с 12 лет. В объединения зачисляются дети и учащаяся молодежь, не имеющие ограничений по здоровью. Курс подготовки спортивных судей рассчитан на 1 года обучения. Программой предусматривается дополнительный набор в группы на любой год обучения учащихся, подходящих по возрасту, соответствующих уровню физической подготовленности и сдавших зачетные требования по

техничко-тактической подготовке и первоначальным знаниям в области волейбола, в соответствии с рекомендуемыми тестами и нормативами.

#### **Формы организации образовательного процесса.**

Организация учебного процесса осуществляется в очной форме обучения.

Формы проведения занятий распределяются на:

- теоретические и практические;
- групповые и индивидуальные.

Наиболее распространенными видами занятий являются:

- семинарские занятия;
- самостоятельная работа;
- упражнения, тренировки;
- соревнования различного уровня;
- анализ прохождения дистанций и разбор ошибок;
- анализ организации и судейства соревнований.

Образовательной программой предусмотрено использование сетевой формы реализации образовательной программы.

#### **Продолжительность подготовки. Объем учебной нагрузки по годам обучения.**

| Показатели                           | Год обучения |
|--------------------------------------|--------------|
|                                      | 1 год        |
| Количество учебных часов в неделю    | 2            |
| Количество занятий в неделю          | 1            |
| Общее количество часов в учебный год | 76           |
| Наполняемость групп                  | 15           |

**Режим занятий:** Продолжительность занятий по теоретической подготовке 1,5 часа, по практической подготовке в помещении и спортивном зале 1,5 часа. Соревнования и судейство соревнований 4-6 часов.

**Цель программы:** Формирование навыков судейства соревнований по волейболу.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- формирование знаний в области развития волейбола, как вида спорта;
- обучение технико-тактическим приемам в волейболе;
- формирование знаний о нормах и требованиях выполнения судейских категорий и спортивных разрядов в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;
- формирование знаний об организации физкультурно – спортивной и спортивных мероприятий;
- изучение и знание правил проведения соревнований по волейболу, должностных обязанностей спортивных судей;
- формирование знаний о факторах здорового активного образа жизни.

##### • **Развивающие:**

- развитие индивидуальных способностей учащихся;

- привлечение учащейся молодежи к занятиям физкультурой и спортом;
- разностороннее физическое и интеллектуальное развитие;
- развитие личностных качеств: памяти, внимания, наблюдательности, логического мышления, пространственного воображения, чувства времени, глазомера, оценки пройденного расстояния;
- выявление и развитие организаторских способностей;
- приобретение первоначальных инструкторских навыков, навыков организации и судейства соревнований.

#### **Воспитательные:**

- воспитание чувства коллективизма, дружбы и взаимовыручки;
- воспитание ответственного выполнения поручений;
- воспитание общей культуры учащихся, социализация и адаптация к жизни в обществе;
- формирование активной жизненной позиции, организация свободного времени и активного досуга учащейся молодежи.

### **Учебно – тематический план (спортивно – оздоровительного этапа подготовки, 1 год обучения)**

| №/<br>п/п | Название раздела, темы                                                                                | Количество часов<br>начальная подготовка |           |           | Формы<br>аттестации/<br>контроля                    |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------------------------------------------|
|           |                                                                                                       | Всего                                    | Теория    | Практика  |                                                     |
|           | <b>Недельная нагрузка (час.)</b>                                                                      | <b>2 часа в неделю</b>                   |           |           |                                                     |
| <b>1.</b> | <b>Теоретическая подготовка (всего часов)</b>                                                         | <b>20</b>                                | <b>20</b> | <b>0</b>  |                                                     |
| 1.1.      | Вводное занятие. Развитие волейбола как вида спорта. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях | 2                                        | 2         | 0         | Входящий контроль.<br>Тестировании по ТБ            |
| 1.2.      | Единая Всероссийская спортивная квалификация.                                                         | 4                                        | 4         | 0         | Текущий контроль.                                   |
| 1.3.      | Спортивная база проведения соревнований по волейболу.                                                 | 4                                        | 4         | 0         |                                                     |
| 1.4.      | Содержание и технологии спортивного судейства.                                                        | 4                                        | 4         | 0         |                                                     |
| 1.5.      | Правила и основы судейства в волейболе.                                                               | 6                                        | 6         | 0         | Тестирование по правилам соревнований по волейболу. |
| <b>2.</b> | <b>Практическая часть</b>                                                                             | <b>48</b>                                | <b>8</b>  | <b>40</b> |                                                     |
| 2.1.      | Физическая подготовка судей по волейболу.                                                             | 8                                        | 2         | 6         | Текущий контроль.                                   |
| 2.2.      | Специальная физическая подготовка судей по волейболу.                                                 | 10                                       | 2         | 8         | Текущий контроль.                                   |
| 2.3.      | Психологическая подготовка судей.                                                                     | 9                                        | 1         | 8         |                                                     |
| 2.4.      | Техническая подготовка судей по волейболу.                                                            | 9                                        | 1         | 8         | Текущий контроль.                                   |

|      |                                                              |           |           |           |                                                                       |
|------|--------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------|
| 2.5. | Судейская и инструкторская практика. Судейство соревнований. | 10        | 2         | 8         | Текущий контроль. Участие в судействе соревнований.                   |
| 3.   | Углубленное медицинское обследование.                        | 4         | 0         | 4         | Промежуточный контроль. Прохождение медицинской комиссии.             |
| 4.   | Промежуточная или итоговая аттестация                        | 6         | 2         | 4         | Итоговый и промежуточный контроль по правилам проведения и судейства. |
|      | <b>Всего часов:</b>                                          | <b>76</b> | <b>30</b> | <b>46</b> |                                                                       |

### Содержание программы 1 год обучения, 2 часа в неделю

#### 1. Теоретическая подготовка.

##### 1.1. Вводное занятие. Развитие футбола как вида спорта. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

- Особенности волейбола как вида спорта.
- Краткий исторический обзор развития спорта в России.
- Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

##### 1.2. Единая Всероссийская спортивная квалификация. Правила соревнований по волейболу.

- Массовые соревнования по волейболу в г. Гатчина. Календарь соревнований.
- ЕВСК – Единая всероссийская спортивная квалификация. Присвоение судейских категорий и спортивных разрядов.
- Единый календарный план официальных спортивных мероприятий по волейболу в России.
- Права и обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд, организаторов соревнований.

##### 1.3. Спортивная база проведения соревнований по волейболу.

- Спортивная база проведения соревнований.
- Требования к материально – техническому обеспечению соревнований – оборудование, инвентарь, требования к спортивным объектам, местам проведения соревнований.
- Аппаратура судейская, информационная.

##### 1.4. Содержание и технологии спортивного судейства.

- Состав, права и обязанности членов судейской коллегии.
- Обязанности и права главного судьи.
- Основные процедуры работы судейской коллегии.
- Рассмотрение протестов.

- Отчет главного судьи о проведении соревнований.

### **1.5.Правила и основы судейства в волейболе.**

- Правила игры в волейбол.
- Оборудование и площадка для игры.
- Основные обязанности судей.
- Старший судья, судья.
- Техника и механика судейства в волейболе.
- Размеры волейбольной площадки в зависимости от ранга соревнований.
- Судейская бригада.
- Действие главного судьи и боковых судей.
- Расписание игр по волейболу способом с выбывание и комбинированным (смешанным) способом.

## **2. Практическая часть.**

### **2.1.Физическая подготовка судей по волейболу.**

#### **1) Гимнастические упражнения без предметов.**

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 15 различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### **2) Гимнастические упражнения с предметами.**

- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и труппах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брус, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

#### **3) Акробатические упражнения.**

- Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед.
- Кувырки назад.
- Соединение нескольких кувырков.

- Перекаты и перевороты.
- Упражнения на батуте.

#### **4) Подвижные игры и эстафеты.**

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему».
- «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### **5) Легкоатлетические упражнения.**

- Бег на 30,60,100,400,500,800 м.
- Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег.
- Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.
- Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

**Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**Лыжи.** Переживание на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км. на время.

**Плавание.** Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплавание на время 25,50,100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

## **2.2.Техническая и тактическая подготовка судей по волейболу.**

### **Техника игры в волейбол.**

- Техника игры, ее характеристика; особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.
- Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.
- Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.
- Нормативные требования и испытания по технической подготовке.
- Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

#### **1) Техническая подготовка.**

##### Техника нападения

- Стойки. Перемещения.
- Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.
- Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

##### *Поддачи*

- Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.
- Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.
- Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.
- Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

- Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность. Передачи.
- Техника передачи мяча двумя руками сверху.
- Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).
- Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.
- Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.
- Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

#### *Нападающие удары.*

- Подводящие упражнения с набивным мячом;
- Упражнения: для обучения напрыгиванию, с теннисным мячом, замаху и удару по мячу.
- Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом и резиновыми амортизаторами, на подкидном мостике, в парах через сетку.
- Упражнения для развития гибкости.
- Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).
- Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.
- Нападающий удар задней линии.

#### *Техника защиты.*

- Стойки. Перемещения.
- Техника стойки, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

#### *Приём мяча.*

- Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.
- Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

#### *Блок.*

- Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков;
- Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре);
- Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

## **2) Тактическая подготовка.**

#### *Тактика нападения.*

- Индивидуальные действия.
- Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.
- Упражнения для развития прыгучести.
- Нападающий удар толчком одной ноги.

#### *Групповые действия.*

- Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.
- Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.  
*Командные действия.*
- Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.  
*Тактика защиты.*
- Индивидуальные действия.
- Характеристика индивидуальных действий в защите.
- Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.
- Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.  
*Групповые действия.*
- Взаимодействие игроков.
- Техника передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.
- Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.
- Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.
- Подбор упражнений для развития взрывной силы.  
*Командные действия.*
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

### **2.3. Психологическая подготовка судей по волейболу.**

Психологическая подготовка судьи по волейболу подразделяется на общую и специальную.

Задачей общей психологической подготовки является формирование

- положительного эмоционально-ценностного отношения к судейству соревнований по волейболу;
- черт характера, определяющих адекватное реагирование личности на условия волейбольных партий, проявляющееся в возникновении, развитии и сохранении психических состояний, способствующих успешному выполнению действий судьи в ходе соревнований.

Задача специальной психологической подготовки заключается в формировании у судей предигровых психических состояний, соответствующих задачам, содержанию и условиям предстоящей судейской деятельности.

### **2.4. Судейская и инструкторская практика. Судейство соревнований.**

- Помощь в организации соревнований по волейболу.
- Помощь в проведении соревнований.
- Помощь в проведении соревнований по волейболу в Гатчинском муниципальном районе среди школьников.
- Практические занятия по судейству соревнований.

- Самостоятельное проведение соревнований в группе.
- Разработка Положения о соревнованиях.

### **3. Врачебный контроль.**

#### **3.1. Углубленное медицинское обследование.**

- Своевременное прохождение медицинского обследования.

### **4. Промежуточная или итоговая аттестация.**

#### **4.1. Зачет по правилам соревнований.**

Зачет по правилам соревнований. Тестовые задания по темам программы.

### **Планируемые результаты по окончании курса обучения по программе**

По окончании курса обучения, на этапе спортивно-оздоровительной подготовки по общеразвивающей программе обучающиеся должны:

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ:**

- структуру организации работы по развитию отрасли спорта в Российской Федерации, историю волейбола;
- правила соревнований по волейболу;
- права и обязанности спортивных судей;
- документацию по судейству соревнований;
- правила организации спортивных соревнований;
- факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ:**

- выполнять физические упражнения на выносливость, скорость, ловкость, гибкость, силу, координацию движений;
- преодолевать дистанции по кроссу по пересеченной местности.
- преодолевать дистанции лыжных гонок, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

#### **МЕТОПРЕДМЕТНЫЕ:**

- формирования Положений о соревнованиях;
- оформления документации и протоколов соревнований.

### **Педагогический контроль по программе на этапе спортивно-оздоровительной подготовки**

| <b>Раздел</b> | <b>Форма</b>          | <b>Оценка</b> | <b>Критерии — в %</b>              |
|---------------|-----------------------|---------------|------------------------------------|
| Теория        | Тестирование          | Зачет         | 50-100% положительных ответов      |
|               |                       | Незачет       | 49-20% положительных ответов       |
| ОФП           | Контрольные испытания | Зачет         | Оптимальный результат              |
|               |                       | Незачет       | Невыполнение контрольных испытаний |

|                    |                                              |         |                                                          |
|--------------------|----------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------|
| Судейская практика | Выполнение функциональных обязанностей судей | Отлично | Самостоятельное выполнение без замечаний                 |
|                    |                                              | Хорошо  | Самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями |

### Условия реализации программы

Для качественной реализации программы, организации образовательного и учебно-тренировочного процесса необходимо создание комфортных условий, соответствующих современным требованиям, наличие помещения для переодевания учащихся и организации работы педагогов.

**Материально-техническое обеспечение.**

**Обеспечение необходимым инвентарем:** волейбольная форма и обувь.

Для проведения **учебно-тренировочных занятий** необходим: спортивный зал, волейбольная площадка, сетка для волейбола, мячи.

**Информационное обеспечение.**

Для реализации программы используются интернет ресурсы. Кадровое обеспечение: учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование.

**Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной программе «Основы судейства по волейболу» для групп спортивно-оздоровительной подготовки  
1 год обучения, 2 часа в неделю**

**Календарные сроки реализации программы**

Сроки реализации образовательной программы: 1 год. Учебный год состоит из 38 календарных недель для обучающихся, которые обучаются на базах общеобразовательных школ по заключённым договорам о сетевой форме реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по видам спорта по причине отсутствия контингента в летние каникулы. Дата начала обучения по программе 1 сентября текущего года, дата окончания обучения по программе 31 мая текущего года.

**Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации**

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации установлены «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3»», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и другими локальными актами спортивной школы.

Таким образом, сроки проведения промежуточной аттестации: с 15 по 31 декабря текущего года и с 15 мая по 31 мая текущего года. Итоговой аттестации - с 15 мая по 31 мая текущего года.

**Режим работы и продолжительность учебно-тренировочных занятий:**

Учебные занятия могут проводиться с 8.00 часов до 20.00 часов. Продолжительность одного учебного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения составляет до 2 академических часов.

Продолжительность одного учебного занятия в учебных группах в условиях зимних, летних спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов 3 академических часа два раза в день.

**Сроки приема на обучение по образовательной программы**

Прием на обучение по образовательной программе с 01 сентября по 15 сентября текущего года.

## Последовательность реализации учебного плана

| Нагрузка в неделю |                                                                                                       | Количество часов            |                    |                   |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------|-------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
|                   |                                                                                                       | Всего                       | Теорети-<br>ческое | Практи-<br>ческое | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
|                   |                                                                                                       |                             |                    |                   |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
|                   |                                                                                                       | 2 часа в неделю (38 недель) |                    |                   | IX       | X       | XI     | XII     | I      | II      | III  | IV     | V   |
| 1.                | Теоретическая подготовка (всего часов)                                                                | 20                          | 20                 | 0                 |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| 1.1.              | Вводное занятие. Развитие волейбола как вида спорта. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях | 2                           | 2                  | 0                 | 1        | 1       |        |         |        |         |      |        |     |
| 1.2.              | Единая Всероссийская спортивная квалификация.                                                         | 4                           | 4                  | 0                 |          | 1       | 1      | 1       | 1      |         |      |        |     |
| 1.3.              | Спортивная база проведения соревнований по волейболу.                                                 | 4                           | 4                  | 0                 |          |         | 1      | 1       | 1      | 1       |      |        |     |
| 1.4.              | Содержание и технологии спортивного судейства.                                                        | 4                           | 4                  | 0                 |          | 1       | 1      | 1       | 1      |         |      |        |     |
| 1.5.              | Правила и основы судейства в волейболе.                                                               | 6                           | 6                  | 0                 | 1        | 1       | 1      | 1       | 1      | 1       |      |        |     |
| 2.                | Практическая часть                                                                                    | 46                          | 8                  | 38                |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| 2.1.              | Физическая подготовка судей.                                                                          | 8                           | 2                  | 6                 |          | 1       | 1      | 1       | 1      | 1       | 2    | 1      |     |
| 2.2.              | Техническая и тактическая подготовка судей по волейболу.                                              | 10                          | 2                  | 8                 | 2        | 1       | 2      |         | 1      |         | 2    | 2      |     |
| 2.3.              | Психологическая подготовка судей по волейболу.                                                        | 9                           | 1                  | 8                 | 1        | 1       | 1      |         | 1      | 2       | 1    | 2      |     |
| 2.4.              | Техническая подготовка судей по волейболу.                                                            | 9                           | 1                  | 8                 |          | 2       | 1      | 2       |        |         | 1    | 1      | 2   |
| 2.5.              | Судейская и инструкторская практика. Судейство соревнований.                                          | 10                          | 2                  | 8                 | 1        |         | 1      | 1       | 1      | 1       | 1    | 2      | 2   |
| 3                 | Углубленное медицинское обследование.                                                                 | 4                           | 0                  | 4                 | 2        |         |        |         |        | 2       |      |        |     |
| 4                 | Зачет по правилам соревнований.                                                                       | 6                           | 2                  | 4                 |          | 1       |        | 2       |        |         | 1    |        | 2   |
|                   | Всего часов:                                                                                          | 76                          | 30                 | 46                | 8        | 10      | 10     | 10      | 8      | 8       | 8    | 8      | 6   |

**Тестовые вопросы по темам программы «Основы судейства по волейболу»  
1 года обучения**

**ТЕСТ**

**Теорико – методические задания**

**1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в**

- а) США б) Канаде
- в) Японии г) Германии

**2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону**

- а) 2 б) 3 в) 5 г) 6

**3. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?**

- а) круг б) треугольник
- в) трапецию г) ромб

**4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

- а) в 1956 году б) в 1957 году
- в) в 1958 году г) в 1959 году

**5. "Либеро" в волейболе - это ...**

- а) Игрок защиты б) Игрок нападения
- в) Капитан команды г) запасной игрок

**6. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

- а) Произвольно б) По часовой стрелке
- в) Против часовой стрелки г) По указанию тренер

**7. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает**

- а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру б) Мяч, коснувшийся рук игрока
- в) Мяч, находящийся в пределах площадки г) Мяч в руках подающего игрока

**8. Ошибками в волейболе считаются**

- а) "Три удара касания"
- б) "Четыре удара касания", удар при поддержке "двойное касание"
- в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела

**9. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то**

- а) Оба удаляются с площадки б) Подача считается выполненной
- в) Подача переигрывается г) Считается у команды 2 касания

**10. Волейбольная площадка имеет размеры:**

- а) 18м на 8м б) 18м на 9м

в) 19м на 9м г) 20м на 10м

**11. "Бич-волей" - это:**

- а) Игровое действие б) Пляжный волейбол
- в) Подача мяча г) Прием мяча

**12. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?**

- а) 8 сек б) 10 сек
- в) 5 сек г) 6 сек

**13. Команда в волейболе состоит из .... игроков.**

- а) 14 б) 12 в) 10 г) 6

**14. Правила игры в волейбол предусматривают ..... замен в одной партии.**

- а) 9 б) 5
- в) 6 г) 8

**15. Принимать подачу в волейболе имеет право**

- а) Любой играющий б) Только «либеро»
- в) Только №2, 5, 4 г) Только № 1,3,6 .

**16. В волейболе игроки задней линии атакуют .....с зоны:**

- а) 1, 3, 6 . б) 2, 3, 4 .
- в) 2, 3, 5 . г) от трехметровой отметки

**17. Волейбольная площадка условно делится на ..... деятельности.**

- а) 8 зон б) 4 зоны. в) 6 зон г) 5 зон

**18. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в**

- а) трех партиях б) четырех партиях
- в) в пяти партиях г) в двух партиях

**19. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе**

- а) одного либеро. б) двух либеро
- в) трёх либеро г) четырёх либеро

**20. Переход в волейболе между игроками делают**

- а) по часовой стрелке. б) против часовой стрелки.
- в) по диагонали г) по чётным и нечётным зонам

**21. Либеро может:**

- а) ставить блоки б) осуществлять переход
- в) проводить атаки г) принимать подачу.

**22. В волейболе, каждой партии, тренер может попросить ..... по 30 секунд.**

- а) 1 тайм-аут б) 2 тайм-аута
- в) 3 тайм-аута г) 4 тайм-аута

**23. В пятой партии (тай брейк) счет идет до .....с разницей в 2 очка.**

- а) 20 очков б) 16 очков
- в) 15 очков г) 25 очков

**24. В волейболе в партии счет может быть**

- а) 24 : 25 б) 24 : 23
- в) 28 : 29 г) 30 : 32

**25. Антенны считаются частью волейбольной сетки и**

- а) ограничивают по бокам плоскость перехода. б) ограничивают высоту атаки
- в) используются для красоты г) используются для установки видео камер.

**26. Штаб-квартира ФИВБ находится в швейцарском городе**

- а) Вашингтон. б) Лозанна. в) Женева г) Лондон

**27. Международная федерация волейбола (фр. Fédération Internationale de Volleyball) ФИВБ , FIVB создана в ..... году.**

- а) 1949 б) 1950 в) 1949 г) 1947

**28. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является**

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

**29. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...**

- а) на все пальцы обеих рук; б) на три пальца и ладони рук
- в) на ладони; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

**30. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является**

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног

**31. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается**

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

**32. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на**

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

**33. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

**34. Какой подачи не существует?**

- а) Одной рукой снизу. б) Двумя руками снизу.
- в) Верхней прямой. г) Верхней боковой.

**35. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...**

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

**36. До скольких очков ведется счет в решающей партии?**

- а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25 очков.

**37. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?**

- а) Допускается .
- б) Не допускается.
- в) Допускается с согласия команды соперника.

**38. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**

- а) Одно.
- б) Два.
- в) Три.

**39. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...**

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

**40. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...**

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

**41. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...**

- а) подача повторяется; б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

**42. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?**

- а) Шесть. б) Десять. в) Двенадцать.

**43. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?**

- а) 1, 2, 3; б) 2, 3, 4; в) 3, 4, 5.

**44. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

- а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

**45. Стойка волейболиста помогает игроку ...**

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.

**Ключи:**

|                |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>вопроса</b> | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>10</b> |
| <b>ответ</b>   | <b>а</b>  | <b>г</b>  | <b>б</b>  | <b>б</b>  | <b>г</b>  | <b>б</b>  | <b>а</b>  | <b>б</b>  | <b>в</b>  | <b>б</b>  |
| <b>№</b>       | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>13</b> | <b>14</b> | <b>15</b> | <b>16</b> | <b>17</b> | <b>18</b> | <b>19</b> | <b>20</b> |
| <b>вопроса</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>ответ</b>   | <b>б</b>  | <b>а</b>  | <b>а</b>  | <b>в</b>  | <b>а</b>  | <b>г</b>  | <b>в</b>  | <b>а</b>  | <b>б</b>  | <b>а</b>  |
| <b>№</b>       | <b>21</b> | <b>22</b> | <b>23</b> | <b>24</b> | <b>25</b> | <b>26</b> | <b>27</b> | <b>28</b> | <b>29</b> | <b>30</b> |
| <b>вопроса</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>ответ</b>   | <b>г</b>  | <b>б</b>  | <b>в</b>  | <b>г</b>  | <b>а</b>  | <b>б</b>  | <b>г</b>  | <b>в</b>  | <b>а</b>  | <b>б</b>  |
| <b>№</b>       | <b>31</b> | <b>32</b> | <b>33</b> | <b>34</b> | <b>35</b> | <b>36</b> | <b>37</b> | <b>38</b> | <b>39</b> | <b>40</b> |
| <b>вопроса</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>ответ</b>   | <b>в</b>  | <b>а</b>  | <b>б</b>  | <b>б</b>  | <b>в</b>  | <b>а</b>  | <b>б</b>  | <b>б</b>  | <b>а</b>  | <b>б</b>  |
| <b>№</b>       | <b>41</b> | <b>42</b> | <b>43</b> | <b>44</b> | <b>45</b> |           |           |           |           |           |
| <b>вопроса</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>ответ</b>   | <b>б</b>  | <b>в</b>  | <b>б</b>  | <b>в</b>  | <b>а</b>  |           |           |           |           |           |

**Методика оценивания:**

|               |               |
|---------------|---------------|
| <b>Баллы:</b> | <b>Оценка</b> |
| 45-18         | зачтено       |
| 18-0          | Не зачтено    |

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

| Девушки | №<br>п/п | Контрольные<br>упражнения                                                  | Возраст обучающихся |      |      |           |      |      |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------|------|------|-----------|------|------|
|         |          |                                                                            | 11-12лет            |      |      | 12-13 лет |      |      |
|         |          |                                                                            | оценки              |      |      | оценки    |      |      |
|         |          |                                                                            | 3                   | 2    | 1    | 3         | 2    | 1    |
| ОФП     | 1        | Прыжок в длину с места (см)                                                | 185                 | 150  | 135  | 190       | 155  | 140  |
|         | 2        | Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз) | 16                  | 12   | 7    | 18        | 13   | 8    |
| СФП     | 1        | Бег 30 м (5х6м), сек                                                       | 12,2                | 12,4 | 12,6 | 11,8      | 12,1 | 12,4 |
|         | 2        | Бег 92 м с изменением направления (сек.)                                   | 31,2                | 31,7 | 32,2 | 31,0      | 31,5 | 32,0 |

### ВОЛЕЙБОЛ /девушки/

| Девушки | №<br>п/п | Контрольные<br>упражнения                                                     | Возраст обучающихся |      |      |            |      |      |            |      |      |             |      |      |
|---------|----------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------|------|------------|------|------|------------|------|------|-------------|------|------|
|         |          |                                                                               | (13-14лет)          |      |      | (14-15лет) |      |      | (15-16лет) |      |      | (16-17 лет) |      |      |
|         |          |                                                                               | оценки              |      |      | оценки     |      |      | оценки     |      |      | оценки      |      |      |
|         |          |                                                                               | 3                   | 2    | 1    | 3          | 2    | 1    | 3          | 2    | 1    | 3           | 2    | 1    |
| ОФП     | 1        | Прыжок в длину с места (см)                                                   | 195                 | 160  | 145  | 200        | 160  | 150  | 205        | 165  | 160  | 210         | 170  | 165  |
|         | 2        | Поднятие туловища из положения лежа на спине<br>руки за головой за 30 с (раз) | 20                  | 14   | 10   | 21         | 15   | 11   | 22         | 20   | 10   | 22          | 20   | 10   |
| СФП     | 1        | Бег 30 м (5х6м), сек                                                          | 11,6                | 11.9 | 12,3 | 11.4       | 11.7 | 12.0 | 11.2       | 11.5 | 11.8 | 11.0        | 11.3 | 11.6 |
|         | 2        | Бег 92 м с изменением направления (сек.)                                      | 30.5                | 31.0 | 31.5 | 30.0       | 30.5 | 31.0 | 29.5       | 30.0 | 30.5 | 29.0        | 29.5 | 30.0 |

**ВОЛЕЙБОЛ /мальчики/**

| Юноши | №<br>п/п | Контрольные<br>упражнения                | Возраст обучающихся |      |      |             |      |      |
|-------|----------|------------------------------------------|---------------------|------|------|-------------|------|------|
|       |          |                                          | (11-12лет)          |      |      | (12-13 лет) |      |      |
|       |          |                                          | оценки              |      |      | оценки      |      |      |
|       |          |                                          | 3                   | 2    | 1    | 3           | 2    | 1    |
| ОФП   | 1        | Прыжок в длину с места (см;              | 195                 | 160  | 145  | 200         | 165  | 150  |
|       | 2        | Подтягивание на перекладине (раз)        | 6                   | 4    | 2    | 7           | 5    | 2    |
| СФП   | 1        | Бег 30 м (5х6м), сек.                    | 12.1                | 12.3 | 12.5 | 11,5        | 11,8 | 12.0 |
|       | 2        | Бег 92 м с изменением направления (сек.) | 30.0                | 30.5 | 31.0 | 29.5        | 30.0 | 30.5 |

**ВОЛЕЙБОЛ /юноши/**

| Юноши | №<br>п/п | Контрольные<br>упражнения                | Возраст обучающихся |      |      |            |      |      |            |      |      |             |      |      |
|-------|----------|------------------------------------------|---------------------|------|------|------------|------|------|------------|------|------|-------------|------|------|
|       |          |                                          | (13-14лет)          |      |      | (14-15лет) |      |      | (15-16лет) |      |      | (16-18 лет) |      |      |
|       |          |                                          | оценки              |      |      | оценки     |      |      | оценки     |      |      | оценки      |      |      |
|       |          |                                          | 3                   | 2    | 1    | 3          | 2    | 1    | 3          | 2    | 1    | 3           | 2    | 1    |
| ОФП   | 1        | Прыжок в длину с места (см)              | 205                 | 170  | 155  | 210        | 180  | 165  | 220        | 190  | 180  | 230         | 195  | 185  |
|       | 2        | Подтягивание на перекладине (раз)        | 7                   | 5    | 3    | 8          | 6    | 3    | 9          | 7    | 4    | 10          | 7    | 4    |
| СФП   | 1        | Бег 30 м (5х6м), сек                     | 11.1                | 11.6 | 11.8 | 10.8       | 11.3 | 11.6 | 10.4       | 10.8 | 11.1 | 10.0        | 10.6 | 10.8 |
|       | 2        | Бег 92 м с изменением направления (сек.) | 29.0                | 29.5 | 30.0 | 28.5       | 29.0 | 29.5 | 27.5       | 28.0 | 28.5 | 27.0        | 27.5 | 28.0 |

**Перечень необходимого оборудования и спортивного инвентаря**

| <b>N<br/>п/п</b>                                                            | <b>Наименование</b>                          | <b>Единица<br/>измерения</b> | <b>Количество<br/>изделий</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| <b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>                                  |                                              |                              |                               |
| 1                                                                           | Сетка волейбольная со стойками               | комплект                     | 2                             |
| 2                                                                           | Мяч волейбольные                             | штук                         | 25                            |
| 3                                                                           | Проектор для волейбольных стоек              | штук                         | 4                             |
| <b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b> |                                              |                              |                               |
| 6                                                                           | Гантели массивные от 1 до 5 кг               | комплект                     | 3                             |
| 7                                                                           | Корзина для мячей                            | штук                         | 4                             |
| 8                                                                           | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | комплект                     | 3                             |
| 9                                                                           | Сетка для переноски мячей                    | штук                         | 2                             |

Основная литература

1. Волейбол. Примерная (учебная) программа. Ю.Д. Железняк, А.В.Чачин, Ю.П. Сыромятников. ОАО «Издательство «Советский спорт»», 2005. - 112с.
2. Сластенина Т.А. Физическая культура. Спортивные игры. Волейбол, Учебное пособие. Челябинск: ЮУрГУ, 2006. - 69 с.
3. Современные тенденции волейбола. Тренировка. Управление. Тенденции. Вып.1, Методический сборник. - М.: 2008. - 30 с.
4. Названов Н.Т. Педагогический контроль за физической подготовленностью волейболистов, Методические рекомендации. — Самара: СамГУ, 1999. — 16 с.
5. Исаков Юрий Алексеевич, Памятка для судьи по волейболу, Тип документа: презентация  
Опубликовано: 28 апреля 2013 года <http://pedmir.ru/>