

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»**

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета
МБОУДО «СШ № 2»
Протокол № 01
от 26 марта 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО «СШ № 2»

О.И. Прокопьева

26.03.2025 г.

**Дополнительная общеразвивающая
программа
в области физической культуры и спорта
по волейболу**

Возраст обучающихся: от 7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составители программы:

Высоцкая Н.В. (зам. директора)

Пихунова Ю.В. (тренер-преподаватель)

Губин А.А. (тренер-преподаватель)

Липецк 2025

СОДЕРЖАНИЕ

	СОДЕРЖАНИЕ	2
1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	5
3	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
4	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
5	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	11
6	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	11
7	Материально-техническое обеспечение программы	12
8	Информационно-методическое обеспечение программы	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по волейболу» (далее - Программа) предназначена для организации обучения волейболу детей в возрасте 7-17 лет в спортивно - оздоровительных группах.

Программа направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям волейболом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, выявление одаренных обучающихся.

Программа разработана Муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» города Липецка с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Минспорта России 14 декабря 2022 г. № 1218, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБОУДО «СШ № 2» города Липецка.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости атак, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждый розыгрыш создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Направленность Программы: физкультурно - спортивная.

Основными задачами программы являются следующие:

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма обучающегося, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек, соблюдения правил личной гигиены.
2. Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом.
3. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
4. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол.

Возраст обучающихся: от 7 до 17 лет.

Сроки реализации Программы:

Продолжительность реализации программы составляет 1 год.

Условия комплектования спортивно — оздоровительных групп:

Срок подготовки	Возраст обучающихся	Кол-во занимающихся в группе, чел.	Максимальное кол-во часов в неделю	Общий объем подготовки (час).	Уровень спортивной подготовленности
1 год	7 – 17	20	4,5	234	Прирост показателей ОФП

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе освоения дополнительной общеразвивающей программы по волейболу обучающиеся **должны знать:**

- значение двигательной активности в укреплении здоровья;
- спортивные звания и разряды;
- развитие волейбола в России и мире;
- правила личной гигиены;
- основы техники и тактики волейбола;
- правила организации и проведения соревнований;
- технику перестроений при выполнении строевых упражнений;
- упрощенные правила игр: баскетбол, гандбол, футбол;
- правильную технику выполнения легкоатлетических, гимнастических упражнений, применяемых на учебно-тренировочных занятиях;
- правильную технику выполнения упражнений на развитие прыгучести;
- правильную технику выполнения упражнений на развитие быстроты ответных действий;
- правильную технику выполнения передач мяча;
- правильную технику выполнения упражнений для всех групп мышц, применяемых на учебно-тренировочных занятиях;
- основные технические приемы волейбола;
- позиции игроков при разных игровых ситуациях.

В ходе освоения дополнительной общеразвивающей программы по волейболу обучающиеся **должны уметь:**

- применять на практике основы массажа;
- грамотно планировать режим дня;
- планировать питание, подбирать витамины согласно своему возрасту и состоянию здоровья;
- применять правила личной гигиены на практике;
- пропагандировать здоровый образ жизни личным примером;
- коммуникабельно вести себя в коллективе;
- применять в игре правила волейбола;
- правильно выполнять общеразвивающие упражнения;
- правильно выполнять упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации;
- правильно выполнять перестроения при выполнении строевых упражнений;
- правильно выполнять упражнения, развивающие быстроту ответных действий;
- правильно выполнять упражнения для развития прыгучести;
- правильно выполнять упражнения для развития качеств, необходимых для передачи мяча;
- правильно и своевременно использовать технические приемы, необходимые в различных ситуациях;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- взаимодействовать с игроками своей команды для достижения оптимального командного результата.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план рассчитан на одну учебную группу – 4,5 часа в неделю, 52 недели учебно-тренировочных занятий. Продолжительность 1 учебно-тренировочного часа приравнивается к 60 минутам.

№	Разделы подготовки	Планируемое количество
---	--------------------	------------------------

		часов в год
1.	Общая физическая подготовка	48
2	Специальная физическая подготовка	34
3	Техническая подготовка	76
4	Тактическая подготовка	15
5	Теоретическая подготовка	15
6	Психологическая подготовка	15
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2
9	Восстановительные мероприятия	2
10	Интегральная подготовка	23
	Итого часов	234/4,5

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.*

Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании человека. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие систем организма.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

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. Гигиена учебно-тренировочного процесса.

Режим дня и питания. Витаминизация. Планирование режима дня.

Основы массажа. Виды массажа и его применения. Сауна. Самоконтроль спортсмена.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.

Соревновательные и учебно-тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Спортивные соревнования, их организация и проведение.

Роль соревнований в подготовке обучающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Основы техники и тактики избранного вида спорта.

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта.

Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

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

Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировок по волейболу. Тренажеры, технические средства.

Правила волейбола. Жестикуляция судей. Ведение протокола. Полномочия тренера-преподавателя и капитана команды. Спортивное поведение на площадке.

Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Пропаганда здорового образа жизни. Формирование мотивации положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом. Отказ от вредных привычек.

Психология совместности в коллективе. Умение находить «общий язык» в команде. Взаимовыручка. Доброжелательный климат в коллективе. Умение выполнять требования тренера-преподавателя в процессе обучения. Речевое взаимодействие в игровых ситуациях.

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность. Метание гранаты.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т. д.

Спортивные игры: Волейбол. Гандбол. Футбол.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех волейбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в баскетбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек - до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;

- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т. д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для развития прыгучести:

- приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть, и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);

- то же, но без касания мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;

- то же, с отягощением;
- напрыгивания на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в два шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ловлей мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при передачах мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;

- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски баскетбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными, баскетбольными мячами (совершенствование атакующего движения);
- броски набивного мяча двумя руками, стоя на месте в прыжке;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке одной рукой;
- то же в парах;
- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке;

4. Техническая подготовка.

Упражнения на технику передвижения:

- перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед;
- стойка защитника;
- прыжки толчком одной ноги;
- прыжки с короткого разбега;
- остановка двумя шагами;
- положение рук;
- передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед;
- передвижения в защитной стойке по сигналам.

Упражнения для передачи мяча:

- передача мяча двумя руками, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне;
- передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния;
- передачи мяча на одном уровне.

Упражнения для развития техники нападающего удара:

- бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча;
- бросок после передачи мяча;
- броски мяча из разных игровых зон;
- броски перечисленными способами после разбега.

5. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка.

Техника атакующих действий.

- Индивидуальные действия: умение выбрать разбег и зону атаки. Атака сбросом. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления.
- Групповые действия: взаимодействие двух игроков и болес, взаимодействие передней и задней линий.

Техника блокирования.

- выбор места по отношению к нападающему с мячом и без мяча;
- применение блокирования в зависимости от места расположения нападающего на площадке;

- командные действия;
- умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите;
- Построение системы защиты.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК на 2025 - 2026 учебный год.

В спортивно-оздоровительных группах продолжительность занятий – 52 недели. Начало учебного года 01 сентября 2025 года, окончание учебного года 31 августа 2026 года.

Режим и продолжительность занятий с 08.00 до 20.00 часов, продолжительность занятий в спортивно-оздоровительных группах: Занятия три раза в неделю, нагрузка в неделю 4,5 астрономических часа.

Контроль за текущей успеваемостью проводится в течение всего спортивного сезона в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

Каникулярными днями являются:

4 ноября 2025 г.

1-3 января 2026 г.

23 февраля 2026 г.

8 марта 2026 г.

1, 9 мая 2026 г.

12 июня 2026 г.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Итоги освоения программы оцениваются на контрольных испытаниях.

Контрольные нормативы.

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1.	Бег на 30 м, сек	м.	6,9	6,5	6,1
		д.	7,1	6,8	6,5
2.	Прыжок в длину с места, см	м.	110	115	120
		д.	105	110	115
3.	Бросок мяча весом 1 кг стоя из-за головы, м	м.	8	10	12
		д.	6	8	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	м.	7	10	13
		д.	4	7	10
5.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	м.	36	40	44
		д.	30	34	38

Показатели:

Н – низкий; С – средний; В – высокий.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	1
2	Мяч волейбольный	штук	20
3	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
4	Скамейки гимнастические	штук	4

8. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Г.А. Макарова. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.
2. Е.А. Гаврилова. Безопасный спорт. Настольная книга тренера.- М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.
3. В.Н. Платонов. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. .- М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.
4. Агафонова М.Е. Спортивный травматизм: причины, профилактика //Инновационные технологии спортивной медицины и реабилитологии. Материалы II Международной научно-практической конференции 18-19 ноября 2021 г. Минск, БГУФК, 2021.
5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев — «Спорт», 2005, 2019
6. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019.
7. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019
8. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-voznrastnayafiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html
9. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
10. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)
11. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
12. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>)
13. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).