

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГАПОУ «КАЗАНСКИЙ АВТОТРАНСПОРТНЫЙ ТЕХНИКУМ ИМ.
А.П.ОБЫДЕННОВА»

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР
ГАПОУ «КАТТ им. А.П.Обыденнова»

 Э.Ф.Ганина
« 27 » 01 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ
«КАТТ им. А.П.Обыденнова »

 А.З.Имаев
« 27 » 01 2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»

Казань, 2025

Организация-разработчик:

ГАПОУ «Казанский автотранспортный техникум им. А.П.Обыденнова»

Разработчик:

Назипова Диляра Маликовна, преподаватель физической культуры

Оглавление

| | |
|--|-----------|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»..... | 4 |
| 2. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»..... | 5 |
| 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН | 7 |
| 4. СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»..... | 9 |
| 5. ПОКАЗАТЕЛИ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ» | 16 |
| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ» | 17 |
| 7. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ..... | 18 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта.

В процессе изучения волейбола у занимающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

По своему воздействию спортивная игра волейбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, на популяризацию волейбола.

2. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

Область применения программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для студентов ГАПОУ «Казанский автотранспортный техникум им. А.П. Обыденнова».

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени обучающихся.

Программа разработана в объеме 140 часов.

Цели и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта;
- обучение навыкам, элементам техники игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

В рамках освоения программы «Волейбол» проходит формирование следующих общих компетенций:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

Общие компетенции формируются в ходе работы в рамках курса благодаря:

- активность участников на спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- бесконфликтное общение между участниками;
- вовлечение новых участников к занятиям волейболом;
- развитие самостоятельности в решение поставленных целей и задач в рамках спортивной деятельности.

Для обеспечения формирования общих компетенций организуются образовательные мероприятия, выводящие обучающихся на установление межпредметных связей, например:

- беседы, лекции;
- тренировочный процесс;
- спортивные мероприятия.

Программа рассчитана на обучающихся 16-20 лет, юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Группы формируются по гендерному принципу по 12-16 человек. Зачисление в группы осуществляется по личному желанию обучающегося. Во время зачисления в спортивную группу предусмотрен отбор. Форма занятий – групповая. Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия. По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими. Методы обучения: словесный, наглядный, практический. Режим занятий: программой предусмотрено обучение 4 часа в неделю, 36 учебных недель с сентября по июнь. Общий объем учебной нагрузки 144 часа в год. Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы 4 года.

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Содержание занятий | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
|---|------------|------------|------------|------------|
| | | | | |
| 1. Теоретические знания | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции. Техника безопасности. | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена. Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Правила соревнований по волейболу. Основы судейства | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Техническая и тактическая подготовка. ОФП и СФП | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. Практические занятия | 120 | 120 | 120 | 120 |
| ОФП | 40 | 32 | 32 | 24 |
| Развитие выносливости | 10 | 8 | 8 | 6 |
| Развитие быстроты | 10 | 8 | 8 | 6 |
| Развитие силовых качеств | 10 | 8 | 8 | 6 |
| Подвижные игры, эстафеты | 10 | 8 | 8 | 6 |
| СФП | 50 | 40 | 40 | 30 |
| Упражнение для развитие скоростно-силовых качеств | 10 | 8 | 8 | 6 |
| Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений | 10 | 8 | 8 | 6 |
| Упражнения для развития силы | 10 | 8 | 8 | 6 |

| | | | | |
|--|------------|------------|------------|------------|
| Упражнения для развития выносливости | 10 | 8 | 8 | 6 |
| Упражнения для развития гибкости | 10 | 8 | 8 | 6 |
| Технико-тактическая подготовка | 30 | 48 | 48 | 66 |
| Стойки перемещения | 5 | 8 | 8 | 10 |
| Передачи мяча | 5 | 8 | 8 | 10 |
| Прием мяча и подачи | 5 | 8 | 8 | 10 |
| Нападающий удар и блокирование. | 5 | 8 | 8 | 12 |
| Тактика нападения | 5 | 8 | 8 | 12 |
| Тактика защиты | 5 | 8 | 8 | 12 |
| 3. Практические умения | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Учебно-тренировочные игры. с заданиями: 6 х 6; 5 х 5; 4 х 4. | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Соревнования | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Инструкторская и судейская практика | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения) | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Всего часов | 144 | 144 | 144 | 144 |

4. СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

1. Теория

1.1. Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности по время занятий волейболом. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в Мире и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников. Техника безопасности: требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом. Организация охраны труда при проведении занятий, учебно-тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейболу.

1.2. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий. Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика. Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол.

Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни. Алкоголь, его воздействие на организм. Что дает трезвость в личной и общественной жизни. Правда и ложь об алкоголе.

1.3. Правила соревнований по волейболу. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Правила соревнований по волейболу:

возрастные категории; допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования. Судья, судейская бригада.

1.4. Общая и специальная физическая подготовка
Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Упражнения на различных снарядах, тренажерах. Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения, направленные для развития специальных физических качеств. Исходные положения, амплитуда движения.

2. Практические занятия

2.1 Общая физическая подготовка (ОФП): ОРУ для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером. Гимнастические и акробатические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие выносливости: медленный бег 500м., бег по пересеченной местности до 1000м. Преодоление полосы препятствий.

Развитие быстроты: Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжки через скакалку. Броски и ловля мяча. Упражнения с мед.болом.

Развитие силовых качеств: лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Подтягивание из вися, подъем из вися в упор переворотом, подъем силой на перекладине.

Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

Подвижные игры и игры с элементами волейбола
Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки»,

«Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты».

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед 12 в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении. Упражнения с противодействием партнера: наклоны, разгибания и сгибания, приседания (на двух и одной ноге), выпады, ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных и.п.

Упражнения для развития быстроты: • рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу; • прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная); • рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками; • имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений; • быстрые перемещения, характерные для волейболиста (баскетболиста, футболиста), с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Упражнения для развития ловкости и координации движений: • одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности; • то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов; • одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 900, 1800; • прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота; • прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе; • передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.; передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой

линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.).

Упражнения для развития силы - для мышц кисти:

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;

- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;

- отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);

- броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;

- передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1 кг.); - для мышц плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера; • поднятие рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;

- в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается одновременными толчками руками; переступанием или

- в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;

- броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния; - для мышц ног:

- приседания на одной и обеих ногах;

- приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-6 раз за подход; выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 4-6 выпрыгиваний за проход.

- подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 1200), с отягощением такого же веса 5-10 повторений в подходе;

- прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;

- прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;
- прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;

- прыжки на одной и обеих ногах на дальность;
- прыжки на матах, песке, снегу, в воде;
- запрыгивание на предметы различной высоты;
- прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;

- прыжки с отягощением веса 1-3 кг.; 14
- серии прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития выносливости:

- прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на различную высоту 30, 40, 50, 60 см.;

- серии прыжков в течение 15сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1мин. Перемещения в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3 кг.);

- выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;

- выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5,4 и т.д.;

- серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6;

- эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

Упражнения для развития гибкости:

- гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);
- наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.
- пружинистые выпады вперед и в стороны;
- вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;
- размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

2.3. Техничко-тактическая подготовка. Стойки, перемещения. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений из разных и.п. Сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

Передачи мяча. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии. Передача мяча за голову. Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки.

Прием мяча и подачи. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м). Прием мяча снизу: прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения. Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3. Подачи. Нижняя прямая(боковая) и верхняя прямая подача: подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м.; через сетку – расстояние 6 м, 9 м.; из-за лицевой

линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину.

Нападающий удар и блокировании. Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения.

Тактика в нападении с мячом и без мяча (индивидуальная). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху.

Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»).

3. Практические умения

3.1. Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений.

3.2. Учебно-тренировочные игры: игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3, 4:4, 5:5) и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 х 6.

3.3. Соревнования. Участие в турнирах и соревнованиях.

5. ПОКАЗАТЕЛИ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

| Результаты (освоенные общие компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля |
|--|--|--|
| ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования. | Контрольные нормативы Оценка выполнения технических элементов и упражнений |
| ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | Организовать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. | Наблюдение за деятельностью обучающегося Оценка результатов сдачи нормативов. |
| ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. | Описывать значимость своей профессии. | Тестирование, наблюдение |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные | Комплекс упражнений. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях. |

| | | |
|---|--|-------------------------|
| <p>профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> | <p>приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p> | |
| <p>ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p> | <p>Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач.</p> | <p>Опрос Беседа</p> |

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Для реализации рабочей программы должны быть предусмотрены следующие технические и специальные средства обучения, помещения:

спортивный комплекс:

- спортивный зал: волейбольная сетка, стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, скакалки, мячи волейбольные, мячи набивные, мячи для метания, теннисные мячи, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры, приборы для измерения давления и др.

- наглядные пособия (схемы, таблицы, портреты спортсменов и др.).

7. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 с.
2. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 112 с.
3. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 216 с.
4. Кунянский, В. А. Волейбольный судья. Учебное пособие / В.А. Кунянский, М.И. Цукерман. - М.: Дивизион, 2016. - 192 с.
5. Методика обучения игре в волейбол. - М.: Олимпия, Человек, 2019. - 499 с.
6. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - 403 с.
7. <http://www.volley.ru/pages/497/>

ДЛЯ СТУДЕНТОВ

1. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с.
2. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2020. - 693 с.
3. Гомельский, Александр Докажи правоту победой / Александр Гомельский. - М.: Советская Россия, 2019. - 168 с.