

Департамент образования Ярославской области
Государственное профессиональное образовательное
автономное учреждение Ярославской области
Рыбинский профессионально-педагогический колледж
(ГПОАУ ЯО Рыбинский профессионально-педагогический колледж)

Принята на заседании
методического совета колледжа
от «31» августа 2023г.
Протокол № 1



И.Г. Копотюк
2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

Волейбол
(название секции)

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Хасанова Ирина Анатольевна
ФИО преподавателя

Реализатор(ы) программы:
Хасанова Ирина Анатольевна
ФИО преподавателя

г. Рыбинск,

2023 г.

Пояснительная записка

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Секция волейбола направлена на подготовку обучающихся к городским и областным соревнованиям, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни.

Рабочая программа секции «Волейбол» составлена с учетом основных нормативно-правовых документов, которыми являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, и к срокам обучения по этим программам, утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 03.04.2003 №27;
6. Авторская программа В. И. Лях «Физическая культура», утвержденная МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования;
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Москва, 2015 г.
8. Учебная программа по волейболу для ДЮСШ и СДЮСШ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед.наук).

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам.

В настоящее время актуальной проблемой является сохранение и укрепление здоровья студентов, что способствует формированию здорового образа жизни и гармоничному развитию личности будущего педагога. Её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у

детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры студенты получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 16-18 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания студентов.

Рабочая программа не задаёт жёсткого объёма содержания образования, не разделяет его по годам обучения, но связывает с тренировочно-сознательной направленностью обучения на занятиях необходимой дозы развивающих нагрузок. В таком представлении своего содержания данная программа не сковывает творческой инициативы студентов и преподавателя.

В процессе изучения программы у студентов формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, студенты 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.

Отличительными особенностями волейбола являются игровые и соревновательные действия.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий - приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания - блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи,

соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В физкультурно-спортивную группу принимаются практически все желающие обучающиеся в колледже, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

Форма получения образования - очная.

Образование осуществляется на русском языке.

Программа секции дополнительного образования «Волейбол» относится к программе физкультурно-спортивной направленности. Она предназначена для студентов специальности 44.02.01 Дошкольное образование, 44.02.03 Педагогика дополнительного образования, 49.02.01 Физическая культура, 44.02.02 Преподавание в начальных классах, 44.02.04 Специальное дошкольное образование в возрасте 16-18 лет. Программа рассчитана на 1 года обучения. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа.

Методы и формы обучения

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	2 раза в неделю	4 часа	160 часов

Цели и задачи программы

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цели программы:

- совершенствование двигательных умений и навыков в процессе занятий волейболом;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- углублённое изучение спортивной игры волейбол.
- формирование интереса и потребности студентов к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди студентов школы,
- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение студентов жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды колледжа по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств;
- участие в спартакиаде колледжа, соревнованиях по волейболу в городских и областных спартакиадах среди ССУЗов;

Задачи программы:

Программный материал объединен в целостную систему многолетней

спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Образовательные:

- освоить поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей студентов;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- освоить повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
- обучать практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу.

Развивающие:

- развивать игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- содействовать в всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышать уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- развивать у студентов основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- развивать мотивацию у студентов участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитывать у студентов нравственные качества: целеустремленность и волю к победе;
- воспитывать смелость, решительность, настойчивость, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы, коллективизм, чувства дружбы.

Содержание программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 16-20 лет, параллельно которому идёт включение

воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Этапы реализации программы

Программа рассчитана на 1 года обучения с постепенным увеличением физической нагрузки.

1 год обучения.

На первом году обучения занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа. Работа в группе начальной подготовке первого года обучения имеет особое значение, т.к. здесь начинается становление навыков игры, воспитывается у детей стойкий интерес к занятиям спортом вообще и волейболом в частности. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке, усиливается внимание к индивидуальной тактической и интегральной подготовке.

Ожидаемые и планируемые результаты

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по ОФП и СФП, результаты выступлений на соревнованиях и турнирах. Кроме этого, во всех группах постоянно проводятся поединки в соревновательном варианте с целью выявления рейтинга каждого воспитанника.

Использование метода рейтинговых оценок способствует отбору лучших спортсменов из числа воспитанников для выездов на соревнования областного уровня.

Исходя из поставленных задач и содержания образовательной деятельности, к окончанию года обучения студентов должны:

Знать:

- историю игры в волейбол;
- правила безопасности и эксплуатации оборудования и инвентаря;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- официальные правила игры и правила судейства (жесты);
- технику и тактику игры в волейбол;

Уметь:

- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- владеть системой упражнений подготовки мышц к работе в режиме нагрузок;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- укрепить свою общефизическую подготовку;
- уметь сосредотачиваться, концентрироваться при выступлениях на соревнованиях.

Формы итогового контроля: Контрольно-оценочные испытания и соревнования.

Место и время проведения занятий

Занятия секции спортивных игр (волейбол) проводятся в спортивных залах Рыбинского профессионально-педагогического колледжа: 2 раза в неделю, 2 академических часа (по 45мин.)

Юноши: Понедельник - 18.30-20.00 (кор.2.); Среда - 17.00-18.30 (кор.5.);

Девушки: Понедельник 17.00-18.30 (кор.2); Среда - 15.30-17.00 (кор.5.).

График работы спортивной секции по волейболу

№	Название	Руководитель	Место занятий	Понедельник	Среда	Итого часов в неделю	Итого часов семестры, год
1	Волейбол (юноши, девушки)	Хасанова И.А.	спортзал корп.2;	Ю.18.30- 20.00	Ю.17.00- 18.30	4	68/92/156
			спортзал корп.5;	Д.17.00- 18.30	Д.15.30- 17.00	4	68/92/156

Количество обучающихся по ДООП на 2023/2024 уч.год

курс	Девушки	Юноши
1 курс	6	7
2 курс	8	8
3 курс	1	0
всего	15	15

**Календарный учебный график ДООП
физкультурно-спортивной направленности
спортивная секции по волейболу
Очная форма обучения
2023/2024 уч.год**

Месяц	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь			
недели	4-09	11-16	18-23	25-30	02-07	09-14	16-21	23-28	30-04	06-11	13-18	20-25	27-02	04-09	11-16	18-23	25-30		15-20	22-27	29-03
часы	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4
	Т	Т/П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	С	С	П	П	К	П		П	П	П

Месяц	Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь			всего	
недели	05-10	12-17	19-24	26-02	04-09	11-16	18-23	25-30	—	01-06	08-13	15-20	22-27	29-04	06-11	13-18	20-25	27-01	03-08	10-15	17-22	68 ч.
часы	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92 ч.
	П	П	П	С	С	С	П	П		С	С	П	П	С	П	П	П	К	К	П	П	160 ч.

Начало занятий и окончание занятий:

(1 полугодие с 01.09.2023 г. по 29.12.2023 г. – 68 часов; 2 полугодие с 15.01.2024г. по 26.06.2024 г. – 92 часа)

Каникулы с 29.12.2022 г. по 11.01.2023 г. и 28.06.2023 по 31.08.2024 г.

Условные обозначения: Т - теоретические занятия; П - практические занятия; С - соревнования; К - контрольно-оценочные испытания

**Учебно-тематический план программы «Волейбол»
160 часов в учебном году (4 часа в неделю)**

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	4	-	Теория
2.	Правила игры	4	2	2	Теория/практика
3.	Общая и специальная физическая подготовка	28	-	28	
4.	Техника игры	44	-	44	
5.	Тактика игры	34	-	34	
6.	Инструкторская и судейская практика	6	-	6	
7.	Участие в соревнованиях (товарищеских, городских, областных)	32	-	32	
8.	Итоговое занятие (контрольно-оценочные испытания)	8	-	8	
	Всего по программе:	160	6	154	

Содержание образовательной программы

Введение. Правила игры

Теория (6 часов) + Практика (2 часа)

Правила техники безопасности на занятиях по волейболу (инструктаж).
История возникновения и развития волейбола.
Правила игры. Спортивная терминология.
Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.
Режим дня спортсмена.
Значение технической подготовки в волейболе.
Значение тактической подготовки в волейболе.
Правила судейства, жестикуляционная терминология.

Общеразвивающие упражнения

Практика

ОРУ с предметами.
ОРУ без предметов.
ОРУ на месте.
ОРУ в движении.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика (14 часов)

Упражнения с набивными мячами.
Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.
Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.
Упражнения на ловкость.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика (14 часов)

Специальные упражнения для развития выносливости.

Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег.

Двухсторонние игры соревновательного характера.

Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Подвижные игры и эстафеты

Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТП)

Практика (44 +34 часов)

Нижняя прямая подача

Нижняя боковая подача

Верхняя боковая подача

Верхняя прямая подача

Верхняя передача мяча

Передача мяча в прыжке

Прямой нападающий удар

Прием мяча снизу двумя руками

Прием мяча снизу одной рукой

Прием мяча сверху двумя руками

Блокирование

Командные действия:

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

Индивидуальные действия:

Выбор места

Тактика подачи

Тактика передачи

Тактика нападающего удара

Тактика игры в защите

Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3-2-1 углом назад, смешанная защита

Групповые действия:

Взаимодействие защитников

Взаимодействие блокирующих

Взаимодействие страхующих

Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Контрольно-оценочные и переводные испытания (8 часов)

Планирование на следующий учебный год.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление обучающихся с историей и развитием волейбола, Краткий обзор истории развития волейбола. Волейбол и Олимпийские игры. Известные спортсмены. Оказание первой помощи пострадавшим. Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий волейболом. Экипировка в волейболе.

Гигиенические требования. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Инструктаж по технике безопасности, по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях.

Тема 2. Правила игры.

Правила игры в волейбол, терминология.

Тема 3. Подвижные игры и эстафеты.

Совершенствование стойки игрока, перемещений, передачи мяча. Продолжение изучения подачи мяча, передачи мяча, передач мяча с разных точек. Совершенствование передачи мяча, перемещений приставными шагами с передачей мяча. Совершенствование передачи мяча, перемещение после передачи мяча. Развивать силу, кисти, рук, ног, ловкость.

Контроль обучающихся в выполнении передачи, ознакомление с боковой подачей, нижней передачи мяча и расстановкой игроков. Совершенствование нижней прямой подачи, верхней передачи мяча с перемещением на летящий мяч. Развитие силовых качеств, точность. Оценить студентов в выполнении нижней передачи мяча двумя руками и нижней боковой подачи. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в различных игровых ситуациях.

Совершенствование верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой и нижней боковой подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков и правила переходов.

Развитие силы, ловкости, точности, координации движений. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Совершенствование элементов техники игры: передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приемы мяча, передачи мяча из-за лицевой линии, расстановку игроков по зонам.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с

места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Развитие быстроты реакции, координации движений, точность, ловкость, силу.

Совершенствование техники в игровых ситуациях. Изучение верхней передачи мяча из низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий. Развитие силы, ловкости, координации. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры.

Изучение приема мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передаче его разыгрывающему. Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки.

Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча двумя руками, нижней прямой и боковой подачи. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций.

Тема 5. Техника игры (техническая подготовка).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Совершенствование техники и тактики игры при возникновении игровых ситуаций. Развитие физических качеств. Развитие ловкости, силы, координации.

Тема 6. Тактика игры (тактическая подготовка).

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении.

Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.

Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Совершенствование в игровых ситуациях.

Блокирование в одной зоне. Одиночное блокирование. Групповое блокирование ударов по ходу. Блокирование ударов с переводом влево или вправо. Групповое блокирование, удары в двух направлениях. Сочетание одиночного и группового блокирования.

Тема 7. Инструкторская и судейская практика.

Участие в судействе соревнований (товарищеских встречах и Чемпионатах колледжа по волейболу и пионерболу).

Тема 8. Организация и участие в соревнованиях.

Принять участие в соревнованиях (товарищеские встречи, Спартакиада городская и областная среди ССУЗов.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Тема 9. Итоговое занятие

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольно-оценочные испытания.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства.

**Календарно-учебный план распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения)
(тренировочная нагрузка 4 ч. в неделю)**

№ п/п	Месяц/Даты	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1.	сентябрь	04.09, 06.09	4	групповая	
2.		11.09	2	групповая	уч.игра
3.		13.09	2	групповая	уч.игра
4.		18.09	2	групповая	
5.		20.09	2	групповая	уч.игра
6.		25.09	2	групповая	
7.		27.09	2	групповая	
8.	октябрь	02.10	2	групповая	уч.игра
9.		04.10	2	групповая	
10.		09.10	2	групповая	тестиров.
11.		11.10	2	групповая	
12.		16.10	2	групповая	уч.игра
13.		18.10	2	групповая	уч.игра
14.		23.10	2	групповая	уч.игра
15.	25.10	2	групповая	уч.игра	
16.	30.10	2	групповая	уч.игра	
17.	01.11	2	групповая	уч.игра	
18.	ноябрь	06.11	2	групповая	
19.		08.11	2	групповая	уч.игра
20.		13.11	2	групповая	уч.игра
21.		15.11	2	групповая	
22.		20.11 22.11	4	групповая	соревнов
23.	27.11 29.11	4	групповая	соревнов	
24.	декабрь	04.12	2	групповая	
25.		06.12	2	групповая	уч.игра
26.		11.12	2	групповая	
27.		13.12	2	групповая	
28.		18.12 20.12	4	групповая	Контр. нормативы
29.		25.12	2	групповая	уч.игра
30.	27.12	2			
31.			68 час.		

1.	январь	15.01	Теория. Правила игры в волейбол. ОФП. Подвижные игры.	2	групповая		
2.		17.01	СФП. Выполнение упражнений по станциям. Совершенствование физической и технической подготовленности.	2	групповая		
3.		22.01	ОРУ. Совершенствование командных действий в защите. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	групповая	уч.игра	
4.		24.01	ОФП. Упражнения для блокирования. Защита углом вперед, назад.	2	групповая		
5.		29.01	ОФП. Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка двумя руками, одной рукой.	2	групповая		
6.		31.01	ОФП. Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Прием мяча с передачи, нападающего удара и подачи.	2	групповая		
7.	февраль	05.02	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	групповая	уч.игра	
8.		07.02	ОФП. Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Совершенствование нападающего удара – нападающий удар с различных зон.	2	групповая		
9.		12.02	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	групповая	уч.игра	
10.		14.02	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты.	2	групповая		
11.		19.02	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	групповая	уч.игра	
12.		21.02	СФП. Упражнения для перемещения блокирующих. Блокирование передач, нападающих ударов.	2	групповая		
13.		26.02 28.02	Областная Спартакиада ССУЗов по волейболу.	4	групповая	соревнов.	
14.	март	04.03 06.03	Областная Спартакиада ССУЗов по волейболу.	4	групповая	соревнов	
15.		11.03	Областная Спартакиада ССУЗов по волейболу.	2	групповая	соревнов	
16.		13.03	Судейская практика. Первенство колледжа по волейболу	2	групповая	зачет	
17.		18.03	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты.	2	групповая		
18.		20.03	СФП Судейская практика. Первенство колледжа по волейболу	2	групповая	зачет	
19.		25.03	ОФП. Закрепление техники блокирования – блокирование в парах, блокирование нападающего удара. Двухсторонняя игра.	2	групповая	уч.игра	
20.		27.03	Судейская практика. Первенство колледжа по волейболу	2	групповая	зачет	
21.	апрель	01.04	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	групповая	уч.игра	
22.		03.04 08.04	Городская Спартакиада ССУЗов по волейболу.	4	групповая	соревнов	
23.		10.04	Городская Спартакиада ССУЗов по волейболу.	2	групповая	соревнов	
24.		15.04	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	групповая		
25.		17.04	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты.	2	групповая		
26.		22.04	ОФП. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2	групповая		
27.		24.04 29.04	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Учебная игра.	4	групповая	уч.игра	
28.	май	01.05	Праздничный день				
29.		06.05 08.05	Турнир, посвященный 9 Мая.	4	групповая	соревнов	
30.		13.05	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты.	2	групповая		
31.		15.05	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты.	2	групповая		
32.		20.05	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	групповая	уч.игра	
33.		22.05	ОФП. Совершенствование пройденного материала. Прямой нападающий удар. Передачи мяча. Подача мяча.	2	групповая		
34.		27.05 29.05	Сдача нормативов Контрольно-оценочные испытания.	4	групповая	Тест, Контр. нормативы	
35.		03.06	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты.	2	групповая		
36.		июнь	05.06	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	групповая	уч.игра
37.			10.06	ОФП. Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2	групповая	
38.		12.06	Праздничный день				

39.	17.06 19.06	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	4	групповая	уч.игра
40.	24.06 26.06	Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	4	групповая	уч.игра
41.			92 ч.		

Условия реализации программы **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал корпуса №5 (г.Рыбинск, ул.Свободы, 12) и спортивный зал кор.2 (пр.Ленина, 161а) с волейбольной разметкой площадки и волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи - 8-12 штук;
набивные мячи - на каждого обучающегося;
перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
волейбольная сетка;
гимнастические маты;
баскетбольные и теннисные мячи -8-12 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;
гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Организационные средства и средства контроля:

журнал посещаемости,
товарищеские встречи,
судейство внутриколледжных соревнований.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 156 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы, соревнования или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения студентов.

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

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающие группы по ДООП сдают по общей физической подготовке контрольно-оценочные испытания.

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

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

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

МОНИТОРИНГ реализации образовательной программы

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

Оценочные материалы (контрольные нормативы)

По технической подготовке

1 год обучения (Этап начальной подготовки)

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

2 год обучения (Учебно- тренировочный этап)

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

8.Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый студент выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Блокирование

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Общефизическая подготовка (ОФП)

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м (с).
2. Бег с изменением направления (6х5 м) (с).
3. Прыжок в длину с места (см).
4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами (с).
5. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (сидя и в прыжке с места) (м).

Бег 30 м с высокого старта (чертятся две линии – стартовая и контрольная). По зрительному сигналу обучающийся бежит к контрольной линии и должен пересечь линию.

Бег 30 м бх5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

По игровой подготовке

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

Методическое обеспечение: разработка занятий, литература, учебные пособия.

Технические средства: спортивный инвентарь.

Физическое развитие и физическая подготовленность

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

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

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

**Контрольные нормативы по физической подготовке
по годам обучения (юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы		
		1-й год	2-й год
1.	Бег 30 м (с)	5,0	4,8
2.	Бег 30 м (5х6м) (с)	12,0	11,5
3.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (с)	26,0	25,5
4.	Прыжок в длину с места (см)	216	230
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	58	63
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	7,7 13,0	8,2 13,8
7.	Становая сила (кг)	106	117

**Контрольные нормативы по физической подготовке
по годам обучения (девушки)**

№ п/п	Контрольные нормативы		
		1-й год	2-й год
1.	Бег 30 м (с)	5,7	5,6
2.	Бег 30 м (5х6м) (с)	12,2	11,9
3.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (с)	28,7	28,0
4.	Прыжок в длину с места (см)	200	210
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	46	50
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,7 10,8	6,5 13,5
7.	Становая сила (кг)	84	94

Методические материалы

Методы обучения

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у студентов предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их ногами проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их ногами проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
7. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
9. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
- 10.Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
- 11.Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
- 12.Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
- 13.Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
- 14.Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
- 15.Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
- 16.Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
- 17.Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
- 18.Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
- 19.Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
- 20.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

Литература для студентов:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.