

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №6»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАУДО
ДЮСШ №6 от 01.09.2017 №154
_____ А.П. Николаев
Рассмотрена на педагогическом
совете (протокол заседания педсовета
от 30.08.2017 №1)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол: дополнительная
предпрофессиональная программа»
для группы начальной подготовки
второго года обучения

Срок реализации – 1 год

Авторы:
тренеры – преподаватели отделения
волейбола: Комиссарова Т.Н., Пузиков
В.В.

Тамбов

2017

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой в области физической культуры и спорта «Волейбол: дополнительная предпрофессиональная программа» (срок реализации: 8 лет). Разработчики: Миненкова А.О., Глушкин С.Е. (далее: Программа).

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, здорового образа жизни, воспитание физических, морально–этических и волевых качеств.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься волейболом, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача и прошедшие процедуру индивидуального отбора. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения - 7 лет.

Режим тренировочной работы и требования по физической и спортивной подготовке

Минимальная наполняемость	Максимальная наполняемость	Количество учебных	Требования по физической и спортивной подготовке
---------------------------	----------------------------	--------------------	--

групп, чел	групп, чел	часов в неделю	
14	20	8	Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке

Учебный план

№	Содержание занятий	Количество часов
Предметная область		
1	Теоретическая подготовка	42
2	ОФП и СФП	145
	Общая физическая подготовка	62
	Специальная физическая подготовка	83
3	Избранный вид спорта: волейбол	187
	Техническая подготовка	173
	Тактическая и психологическая подготовка	-
	Интегральная подготовка	-
	Участие в соревнованиях	6
4	Инструкторская и судейская практика	
5	Медицинский контроль	4
	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	4
	Восстановительные мероприятия	-
6	Самостоятельная работа	42
	ИТОГО	416

Методическая часть программы

Теоретическая подготовка

Перечень тематических разделов программного материала по теории и методике физической культуры и спорта:

1. История развития волейбола.
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
3. Правила игры в волейбол, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.
4. Основы спортивной подготовки.
5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.
6. Гигиенические знания, умения и навыки.
7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
8. Основы спортивного питания.
9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
10. Требования техники безопасности при занятиях волейболом.

Избранный вид спорта: волейбол

Основы техники и тактики

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4. Подача нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным

устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой).

3. Прием снизу двумя руками; наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2. *Групповые действия:* взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании;

своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Система контроля, зачетные требования

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблицы), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированное упражнение – индивидуальная гонка на время на различные дистанции в зависимости от периода подготовки (таблица)

Таблица 4

Контрольные нормативы по физической подготовке (юноши)

№	Контрольные нормативы	группы начальной подготовки (на конец учебного года)
		2-й год
1	Бег 30 м, с	5, 3
2	Бег 30 м (5х6),с	11, 5
3	Бег 92м с изменением направления, «елочка»,с	-
4	Прыжок в длину с места, см	169
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	5,9 10,0

Таблица 13

Контрольные нормативы по физической подготовке (девушки)

№	Контрольные нормативы	группа начальной подготовки (на конец учебного года)
		2-й год
1	Бег 30 м, с	5, 8
2	Бег 30 м (5х6),с	11, 9
3	Бег 92м с изменением направления, «елочка»,с	-
4	Прыжок в длину с места, см	155
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	30
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	4,2 7,2

Таблица 5

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке
(девушки и юноши)**

№	Контрольные нормативы	группы начальной подготовки (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	3-й год
1	2	3	4	5
техническая подготовка				
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	+	-	-
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	+	+	+
3	Подача на точность	с 6 м	С лице вой линии	По зонам
4	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой подачи)	-	-	-
5	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи на голову)	-	-	-
6	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	-	-	-
7	Прием подачи из зоны 6 в зону 2-3 на точность	+	+	+
8	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	-	-	-
тактическая подготовка				
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	-	-	-
2	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом			
3	Действия при нападающих			

	ударах			
4	Действия при одиночном блокировании			

Оценка проводится по 5-тибальной системе по каждому контрольному упражнению. Переводятся дети, которые сдали 3 норматива по ОФП и 2 норматива по технико-тактической подготовке.

Методические указания по организации промежуточной аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся волейболом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.3. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: учащийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления учащегося из Школы. Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный учащийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации учащемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом ДЮСШ.

Общая физическая подготовка

Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике: старт высокий (стойка волейболиста).

Бег 30 м (5х6) На расстоянии 6 м чертятся 2 линии – стартовая и контрольная. По сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м 5 раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг), мяч №7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1-№6), и каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

Прыжок в длину с места. Спортсмен, располагая носки ног на уровне нулевой отметки из полуприседа, толчком двумя ногами, выполняет прыжок в

длину. Замер делают от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Выполняется 3 попытки - в расчетах используется лучший результат.

Специальная физическая подготовка

Прыжок вверх с места. Испытуемый стоит у стены с вытянутой рукой и мелком чертит линию. Полуприсев, толчком двумя ногами, испытуемый выполняет с махом руками максимально возможный прыжок вверх и делает контрольную отметку мелом. Фиксируется разница между начальной и контрольной линией в см. и она соответствует высоте прыжка в сантиметрах. Выполняется 3 попытки - в расчетах используется лучший результат.

Бросок набивного мяча, из - за головы двумя руками сидя (1 кг).

Плечи должны находиться на линии отсчета, ноги вытянуты вперед, в момент броска ноги от пола не отрывать. Выполняется 3 попытки - в расчетах используется лучший результат.

Бросок набивного мяча из - за головы двумя руками, стоя (1 кг). Метание с места. Одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Выполняется 3 попытки - в расчетах используется лучший результат.

Техническая подготовка

Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.

При передаче из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м высота – 3м и расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитывается количество передач отвечающих требованиям, а также качество исполнения передач.

Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.

При передаче в зону 2 в зону 4 расстояние передач 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитывается количество передач отвечающих требованиям, а также качество исполнения передач.

Подача на точность.

При качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении в определенный участок площадки. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитывается количество и качество исполнения задания.

Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой подачи).

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар,

учащиеся должны достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитывается количество и качество исполнения задания.

Прием подачи.

Испытание преследует целью определить уровень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Принимая мяч в зоне, учащийся должен направить мяч в зону 2-3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку – попытка не засчитывается.

В группах начальной подготовки тренер набрасывает мяч на сетку в зону 6, испытуемый принимает мяч в зоне 6 и доводит его в зону 2-3.

Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали.

При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитывается количество и качество исполнения задания.

Тактическая подготовка

Вторая передача в соответствии с сигналом.

Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служит положение рук тренера за сеткой, звуковой сигнал (команда – свисток). Мяч первой передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону), учитывается количество правильно выполненных заданий и точность передач с соблюдением правил игры.

Действия при нападающих ударах.

Нападающий удар или скидка в зависимости от того поставлен блок или нет. Блокировать может партнер, стоя на подставке. Блок появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

Действия при одиночном блокировании. Основное требование при испытании – выявить умения в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (4,3,2 зоны), направление удара по диагонали.

Перечень информационного обеспечения

Основная литература

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. – 112 с.

Дополнительная литература

1.Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.

2.Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

Рекомендуемая литература

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003

2. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 1977.

3. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.

4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.

5. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.

6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.

7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.: ФиС, 1978.

8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. –М.: Фис, 1991.

9. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.

10. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. –Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.

11. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. – М.Издательский Дом «Грааль», 2001.

12. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

13. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.

14. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.

15. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.

16. Методические разработки, схемы, таблицы.

17. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 1985.

18. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.

19. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. –М.: СпортАкадемПресс, 2003.

20. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. –Киев: Выща школа, 1984.

21. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина. –М., 1983.

22. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. –М.: ФиС, 1986.

23. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.

24. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей

25. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. –М.: ФиС, 1981.

26. Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \–М.: Физкультура и спорт, 1985

Перечень интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. МАУДО ДЮСШ №6 <http://sportschooltmb.ru/>
3. КонсультантПлюс www.consultant.ru:
 - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
 - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
 - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
 - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
 - Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
 - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
 - Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».
4. Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/
 - Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
 - Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.
[//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/)