

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Железнодорожного района города Ростова-на-Дону
«Детско-юношеская спортивная школа № 5»

«Принято»

на заседании методического совета

МБУ ДО ДЮСШ № 5

Протокол 1 от 25.08.2022г.

«Утверждено»

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 5

_____ **Кутасов С.Е.**

Приказ № 173 от 01.09. 2022г.

ВИД СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта

Срок реализации программы: 12 лет

Год составления программы: 2019

Обновление: 2020, 2021, 2022 гг.

Авторский коллектив: Соловьева Н.И.

Расулова Л.Л.

Сироткин С.Ф.

Нужнов О.Е.

Рецензент: Криводуд А.И. – председатель федерации волейбола РО

г. Ростов-на-Дону

2022

Содержание

№№	Наименование разделов	Стр.
I.	Пояснительная записка	3
II.	Нормативная часть программы	4
III.	Учебный план	5
IV.	Методическая часть	6
4.1	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	6
V.	Программный материал для практических занятий	8
VI.	Воспитательная работа	46
VII.	Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки	63
VIII.	Информационное обеспечение	69

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «волейбол» разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации, Федеральным Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте», Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция), нормативными правовыми актами Министерства просвещения Российской Федерации:

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Далее – Приказ № 2).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

При составлении программы учтены нормативные требования по физической и тактико-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, многолетнего педагогического опыта.

Программа рассчитана на 12 лет обучения и состоит из трех этапов обучения: стартовый уровень, базовый уровень и продвинутый уровень.

Целью образовательной деятельности по настоящей программе является:

Привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

Задачи программы:

- Формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, эстетическом и духовно-нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- Обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

- Выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- Профессиональная ориентация обучающихся;
- Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- Социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- Формирование общей культуры обучающихся;

Виды подготовки, используемые в данной программе:

- **Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.
- **Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.
- **Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.
- **Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.
- Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).
- **ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.
- Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.
- **СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.
- Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Условия зачисления на этап подготовки

Порядок зачисления на этап (уровень) подготовки, переводы из одной группы в другую определяются непосредственно учреждением и оформляются приказом директора спортивной школы. Условием для перевода обучающихся на следующий год или уровень обучения является сдача контрольно-переводных нормативов.

II. Нормативная часть программы

Предельная, оптимальная и минимальная численность обучающихся, обучающихся по настоящей программе, варьируется в зависимости от целей и задач образовательной деятельности и соответствует:

Уровень обучения	Минимальная численность обучающихся	Оптимальная численность обучающихся	Максимальная численность обучающихся
Весь период	10	15	30

Минимальный возраст для зачисления на уровень обучения:

Уровень обучения	Возраст для зачисления

Стартовый	6
Базовый	8
Продвинутый	12

Перевод по годам обучения рекомендуется осуществлять на основании выполнения требования, предусмотренных настоящей программой для промежуточной аттестации.

Годовой план-график разрабатывается, исходя из 36 недель в учебном году.

Максимальное значение тренировочной нагрузки составляет в академических часах:

Норматив	Этап и год обучения		
	Стартовый уровень (1-2-й год обучения)	Базовый уровень (3-6 год обучения)	Продвинутый уровень (7-12 год обучения)
Количество часов в неделю	3	6	6
Количество часов одного занятия	1	2	2
Количество тренировок в неделю	3	3	3
Общее количество часов в год	144	216	216

Превышение недельной нагрузки, за исключением тренировочных мероприятий, не допускается.

С целью большего охвата занимающихся, максимальный объем учебной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более, чем на 10 % годового объема и не более, чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более, чем на 25 % от годового учебного объема.

III. Учебный план

Режим тренировочной работы определяется по видам подготовки:

№№ п/п	Раздел подготовки	Уровень подготовки	
		Стартовый уровень	Базовый и Продвинутый уровень
1.	Общая и специальная физическая подготовка	90	70
2.	Техника волейбола	34	62
3.	Техника иных видов спорта	8	40
4.	Теоретическая подготовка	2	12
5.	Тактическая подготовка		8
6.	Контрольные испытания, соревнования	6	9
7.	Воспитательная работа	4	15

	Общее количество часов	144	216
--	------------------------	-----	-----

Соревновательная нагрузка рассчитана в соответствии с требованиями к минимальному необходимому количеству соревнований, предусмотренных настоящей программой. В случае увеличения соревновательной нагрузки в пределах, предусмотренных настоящей программой, перераспределение нагрузки необходимо осуществлять, преимущественно, за счет показателей техники избранного вида спорта (волейбол).

Соревновательная нагрузка рассчитана, исходя из 1-го соревновательного дня на каждом из запланированных соревнований. Величина соревновательной нагрузки 1-го соревновательного дня принимается в размере количества часов одного занятия, предусмотренного для соответствующего этапа подготовки в соответствии с требованиями настоящей программы.

При составлении плана работы режим тренировочной работы устанавливается из расчета 36 недель занятий в условиях школы и спортивно-оздоровительного лагеря (тренировочного мероприятия).

Ежегодно необходимо планировать проведение не менее 1-го спортивно-оздоровительного лагеря и тренировочного мероприятия, продолжительностью от 10 до 21 дня.

VII. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы Стартового уровня подготовки

Таблица 7

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,7 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,3с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,0 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8,0 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 7,5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 158см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы Базового и Продвинутого уровня подготовки

Таблица 8

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,9 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,2 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 7,5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 182см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)

	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 48 см)	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 40 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке по виду спорта волейбол (девушки) для перевода с этапа на следующий в предпрофессиональной подготовке

Оценка физической подготовленности обучающихся складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышлений, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке по виду спорта волейбол (девушки)

Таблица 9

№ №	Нормативы	Стартовый уровень		Базовый уровень				Продвинутый уровень					
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й	11-й	12-й
Общая физическая подготовка													
1.	Бросок мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы	7,5 м	8 м	8,8 м	9,0 м	9,5 м	9,5 м	10,5 м	11 м	14 м	14 м	14 м	14 м
2.	Челночный бег 5*6 м	12,0 с	11,9 с	11,8 с	11,6 с	11,2 с	11,6 с	11,3 с	11,3 с	11, сек.	11, сек.	11, сек.	11, сек.
3.	Прыжок в длину с мест	158 см	165 см	175 см	180 м	185 м	190 с м	195 с м	200 с м	200 см	210 см	210 см	210 см
4.	Прыжок вверх со взмахом рук	35 см	38 см	38 см	40 м	42 с м	45 с м	45 с м	45 с м	50 см	50 см	50 см	50 см

5.	Бег 30 м	6,0 с	5,9с	5,8с	5,7с	5,7с	5,7с	5,6с	5,5с	5,3 сек.	5,3 сек.	5,3 сек.	5,3 сек.
6	Рост, см	14 7	150	155	160	167	170	174	176	175	175	176	176
7.	Техническое мастерство	-	-	-	Обязательная техническая программа				Обязательная техническая программа.				

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке по виду спорта волейбол (юноши)

Таблица 10

№ №	Нормативы	Стартовый уровень		Базовый уровень				Продвинутый уровень					
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й	11-й	12-й
Общая физическая подготовка													
1.	Бросок мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы	8,0 м	8,5 м	9,0 м	12,0 м	12,5 м	13,5 м	14,5 м	15,0 м	16м	16,5 м	17 м	17 м
2.	Челночный бег 5*6м	12,3 с	12,0 с	11,9с	11,0с	10,5 с	10,3 с	10,0 с	9,9	10,8 сек.	10,8 сек.	10,8 сек.	10,8 сек.
3.	Прыжок в длину с места	170 см	175 см	180 см	182 см	188 см	190 см	195 см	200 см	220 см	230 см	235 см	235 с м
4.	Прыжок вверх, со взмахом рук	35 см	38 см	42 см	48см	50с м	55с м	57с м	60с м	60 см	60 см	60 см	60 см
5.	Бег 30 м	5,7с	5,6с	5,5с	5,4с	5,3с	5,2с	5,1с	5,0с	4,9 сек.	4,9 сек.	4,9 сек.	4,9 сек.
6	Рост, см	148	152	154	164	175	180	184	186	188	188	188	188
7.	Техническое мастерство	-	-	-	Обязательная техническая программа				Обязательная техническая программа.				

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

1. Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

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

3. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

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

5.Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

Техническая подготовка

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование). Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на ступе делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3.Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая)

половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

4. Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, чтобы учащиеся могли 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, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

5. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мяч-мета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Поддачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

6. Испытания в блокировании. 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. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

Тактическая подготовка.

1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мяч-мет» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. Действия при нападающих ударах. Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды.

Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, скрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

Действия при одиночном блокировании. Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

5. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Интегральная подготовка. 1. *Упражнения на переключение в выполнении технических приемов.* Первое: нападающий удар-блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы

Таблица11

№ №	Нормативы	Стартовый уровень		Базовый уровень				Продвинутый уровень					
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й	11-й	12-й
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5	8	8	10	10	10	10
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4		2	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5
3.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 2 стоя спиной к ней (с16 лет в з.4)		2	3	3	4	5	7	8	8	8	8	8
4.	Вторая передача в прыжке из зоны 2 в зону 3(с 14-16 лет в зону 4)		2	2	3	4	4	3	3	5	5	5	5
5.	Передача мяча на точность в прыжке через сетку из зоны 4 в зону 4 (14-16 лет в зону 1)		2	2	3	4	2	3	3	5	5	5	5

6.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)			2	3	4	5	6	5	8	8	8	8
7.	Первая передача на точность из зоны 6 в зону 3 (6м)	2	3	3	4								
8.	Первая передача на точность из зоны 6 в зону 2 (8м)				2	3	4	4	4	5	5	5	5
9.	Нападающий удар из зоны 4 в зону 5-6				3	3	4	4	5	5	5	5	5
10.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1				2	3	4	4	5	4	4	4	4
11.	«Защита зоны» игра в зоне 6 от последовательно выполняемых ударов через сетку						8	12	12	12	12	12	12
12.	Подача: 10-13 лет (нижняя прямая), 12-15 лет (верхняя прямая в правую половину площадки), 14-17 лет в зону 4-5.	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5

VIII. Информационное обеспечение:

Литература

1. «Волейбол» примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР (этапы НП и УТ), Авторы: Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П., Москва, 2003 г.

2.Беляев, А.В. *Волейбол*: теория и методика тренировки. / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: Советский спорт, 2011. - 176 с. 20.

3. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М.М. Боген. - М.: КД Либроком, 2019. - 226 с.
4. Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов. - М.: Academia, 2017. - 576 с.
5. Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник / Ю.Д. Железняк. - М.: Академия, 2014. - 336 с.
6. Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2005г.
7. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: Учебник / В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2016. - 224 с.
8. Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.
9. Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры: Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
8. Селиванов, В.С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания: Учебное пособие / В.С. Селиванов. - М.: Академия, 2016. - 320 с./
10. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С.. - М.: КноРус, 2018. - 288 с.
11. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: Учебник / Под ред. Торочкова Т.Ю.. - М.: Academia, 2019. - 192 с.
12. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник / Под ред. Крючек Е.С.. - М.: Academia, 2018. - 480 с.
13. Шнейдер, В.Ю. Методика обучения игре в волейбол / В.Ю. Шнейдер. - М.: Человек, 2016. - 56 с. 111.

Перечень Интернет-ресурсов:

- 1) Минспорт РФ // <http://www.minsport.gov.ru/sport/>:
- 2) Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru>;
- 3) <http://www.volley.ru/pages/225/>,

Аудиовизуальные средства:

- 1) фильм Первого канала "Больше чем золото", <http://www.volley.ru/pages/1100/>
- 2) фильм ВГТРК "Время Романыча", <http://www.volley.ru/pages/1101/>
- 3) фильм ОТК Россия 2 "Охотник за медалями". <http://www.volley.ru/pages/1102/>
- 4) «Ю. Чесноков. Победа над собой»; «Они были первыми».
- 5) Видеоматериалы чемпионатов мира и Европы по волейболу разных лет.
- 6) Видеоматериалы олимпийских игр по волейболу.