



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ  
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ  
ОБСЛУЖИВАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГБ ПОУ ХКОТСО  
Е.С. Шелест  
«01» сентября 2023г.  
Педагогический совет № 1  
от «28»августа 2023г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ  
« ВОЛЕЙБОЛ »**

Возраст обучаемых: 15-20 лет  
Срок реализации: 1 год  
Автор: Афолина Валентина Петровна,  
руководитель спортивной секции

Хабаровск, 2023

## Пояснительная записка

Данная программа является основным документом для подготовки и совершенствования навыков волейболистов, содействия успешному решению задач физического воспитания юных спортсменов, подготовка основного состава и резерв для команд.

- Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
- Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Необходимо обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.
- Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей волейболиста, различные варианты использования программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов высококвалифицированных волейболистов в команды высших разрядов и по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях различного ранга, в сфере спорта высших достижений (клубные команды, юношеские, молодежные и основные сборные страны).

Содержание работы с волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов.

В данной программе представлено содержание работы на этапах спортивной подготовки: начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства.

**Цель:** «Подготовка команды по волейболу для участия в соревнованиях, спартакиаде городского, краевого уровня, а также достижение наивысших спортивных результатов и разрядов. «

Исходя из цели, в процессе обучения и тренировки решаются следующие основные задачи.

### **Задачи:**

- развитие основных физических качеств, способностей, укрепление здоровья;
- приобретение детьми навыков в спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание у юных спортсменов устойчивых интересов и положительного отношения к занятиям;
- содействие гармоничному физическому развитию студентов;
- формирование специальных знаний о волейболе, тактического мышления и технических приемов;
- воспитание высоких моральных и нравственных качеств спортсмена.

Спортивная подготовка волейболистов – это многолетний, специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направлений на достижение высокого

спортивного мастерства. Цели и задачи спортивной подготовки решаются в процессе обучения, тренировок и воспитания.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

В укрепление здоровья и закаливание организма; совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости. Совершенствование технических приемов игры, тактических действий в линиях команды, участие в соревнованиях; воспитание элементарных навыков судейства; изучение начальных сведений о самоконтроле, ознакомление с тактическими схемами ведения игры, совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, командой тактики игры.

### *Методическое обеспечение программы*

Программный материал для секции состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теоретическому разделу проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде бесед в процессе практических занятий. Теоретический раздел включает сведения по основам гигиены и закаливания организма.

В этом же разделе обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактики игры, правилам игры и основам судейства. Практический раздел программы включает общую, специальную физическую, техническую подготовку, тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, акробатики, спорт игр и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность детей и подростков.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей игровой деятельности волейболиста и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств волейболиста.

Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Одной из задач всесторонней подготовки подростков, занимающихся в секции, является овладение основами техники волейбола. Техническая подготовка представляет собой процесс обучения юных спортсменов техники движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы. По мере освоения технической подготовки, усложняются условия выполнения упражнений, увеличивается быстрота исполнения приемов, вводится пассивное и активное сопротивление со стороны партнера. В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения движений и приемов. Совершенствование владения основными техническими приемами проводится в игровых упражнениях и в процессе самой игры. Конкретный подбор упражнений определяется возрастом занимающихся, уровнем подготовленности и качеством материально-технической базы.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является тактическая подготовка. В содержание тактической подготовки входит обучение воспитанников совокупности групповых действий направленных на завершение атакующих и защитных действий. Обучение тактики рассчитано на несколько лет обучения и основывается на технической подготовленности игроков. Тактическая подготовка проводится различными методами. Отрабатывается взаимодействие в парах и тройках.

Индивидуальные и групповые тактические действия совершенствуются в игровых упражнениях, непосредственно в игре. Программа подготовки включает обучение основным навыкам судейства и инструктажа. Обучение этим навыкам проводится в ходе двусторонних игр.

Количество часов, отводимых на каждый вид подготовки, определяется учебным планом-графиком работы группы и зависит от возраста занимающихся и уровня их подготовленности.

Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования. Соревнование позволяет тренеру выявить эффективность методов обучения, и содействуют формированию морально-волевых качеств. Календарь соревнований составляется на каждый учебно-тренировочный год.

### ***Диагностика результативности учебно-тренировочного процесса***

В секции в течение всего периода занятий ведется регулярный педагогический и врачебный контроль. Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития каждого воспитанника и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Диагностика проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Для каждой возрастной группы существуют свои величины показателей (показатели приведены в приложении). Контрольные испытания проводятся 4 раза в год. Анализ показателей позволяет педагогу получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов.

Врачебный контроль проводится для наблюдений за физическим состоянием воспитанников. Желательно проводить медосмотр не реже двух раз в год: начале года и в апреле месяце. В случае отклонения от нормы в состоянии здоровья, возможно отстранение обучающегося от занятий до официального разрешения врача. В процессе занятий педагог получает информацию о приспособляемости организма к нагрузкам по частоте пульса до начала тренировки, в ходе ее и по окончанию. С этой целью воспитанников секции обучают элементарным приемам самоконтроля.

Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является участие команд секции в соревнованиях различного уровня. В течение года проводятся регулярные контрольные игры. Так как одной из целей работы секции является достижение высоких спортивных результатов, то итоги соревнований предметно демонстрируют степень осуществления поставленной цели и, следовательно, показывает качество работы секции.

### ***Ожидаемые результаты обучения***

Разработка оптимальных путей комплексного сохранения и укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни в среде подрастающего поколения. Привлечение максимального количества обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение их духовно-нравственного и физического потенциала.

### ***Формы и режим занятий***

Учебно-тренировочные занятия проводятся в Хабаровском колледже отраслевых технологий и сферы обслуживания 2 раза в неделю по 3 часа всего за год 240 часов.

### *Ожидаемые результаты и способы их результативности*

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Выполнение технико-тактических действий в тренировочном и соревновательном процессах. Подведение итогов потехнической и физической подготовки проводятся 2 раза в год декабрь, май, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

#### *Нормативы по физической и технической подготовке в волейболе у студентов*

№	Контрольные нормативы	15 - 16 лет	17 - 8 лет	19 – 20 лет
1	Бег 30 м. с.	5,9	5,8	5,7
2	Бег 5 х 6 м. с.	12,5	11,9	11,0
3	Бег «Елочка»( сек )	40,1	35,7	33,0
4	Прыжки в длину с места (см)	225	230	235
5	Метание т. мяча (м)	18	20	25 и более
6	Метание набивного мяча(кг)	5,2м	6,7 м	7.5 м
7	Передача из зоны 3 в з. 4(( в парах)	3 серии	4 серии	5 серий
8	Подача верхняя (непрерывно)	8	12	15
9	Прием подачи и передача	8	10	12
10	Блокирование (раз)	7	9	11

#### *Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы*

Участие в соревнованиях городского и краевого уровнях, выполнение спортивных разрядов.

СОГЛАСОВАНО  
 Председатель ЦК  
 И.А.Егорова  
 «01» сентября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
 Зам. директора по УВР  
 О.И.Супрун  
 «01» сентября 2023г.

**Учебно-тематический план спортивной секции «Волейбол»  
 на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов	из них :	
			теория	практика
	<b>Введение. История игры</b> Физиологические особенности деятельности волейболистов	<b>1</b>	<b>1</b>	-
	<b>Инструктаж по ТБ. Медицинский осмотр.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>		<b>40</b>
1.1	Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости	10		10
1.2	Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах	6		6
1.3	Спортивные и подвижные игры	10		10
1.4	Прием контрольных нормативов по ОФП	2		2
1.5	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями	12		12
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>		<b>30</b>
2.1	Упражнения для развития специальной силы	6		6
2.2	Развитие специальной прыгучести	6		6
2.3	Упражнения для развития специальной быстроты	6		6
2.4	Специальная выносливость, ловкость, гибкость	6		6
2.5	Развитие игровой выносливости	5		5
2.6	Умение расслабляться после нагрузки	1		1
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>
3.1	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>• над собой;</li> <li>• в стеночку;</li> </ul>	9	1	8

3.2	• в парах, тройках; Совершенствование нападающего удара	7		7
3.4.	Совершенствование техники блокирования	7		7
3.5.	Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча	6	1	6
3.6.	Техника перемещений, подбора мяча в падении	5		4
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>80</b>	<b>4</b>	<b>76</b>
4.1.	Амплуа игрока. Выбор своего амплуа. Выполнение тактических действий на своем игровом месте.	8		8
4.2	Индивидуальные тактические действия	9	1	8
4.3	Групповые тактические действия	15		15
4.5	Тактические действия в нападении	11	1	10
4.6	Тактические действия в защите	11	1	10
4.7	Тактика приема подач	15		15
4.8	Тактика взаимодействия блокирующих между собой в 4 и 2 зонах	11	1	10
<b>5.</b>	<b>Правила игры</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
5.1	Инструкторская и судейская практика	1	2	1
<b>6.</b>	<b>Соревновательная деятельность</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>
6.1	Товарищеские встречи с МБОУ СОШ, ПОУ, коллективами ФК г. Хабаровска	10	1	9
6.2	Первенство колледжа по волейболу	9		9
6.3	Городское и краевое первенство по волейболу среди учреждений СПО	21	1	20
<b>7.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>11</b>		<b>11</b>
7.1	Медицинское обследование	2		2
7.2	Бассейн, сауна, массаж	9		9
	<b>Итого за год обучения</b>	<b>240</b>	<b>12</b>	<b>228</b>

СОГЛАСОВАНО  
Председатель ЦК  
*И.А.Егорова*  
«01» сентября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УВР  
*О.И.Супрун*  
«01» сентября 2023г.

**Календарно - тематический план спортивной секции «Волейбол»  
на 2023-2024 учебный год**

**Общее количество часов: 240**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Практические занятия	Теоретические занятия
1-3	Введение, история развития волейбола. Ознакомление учащихся с методикой проведения упражнений. Медицинский осмотр.	2	1
4-6	Техника перемещений и имитация технических элементов. Кроссовая подготовка, развитие общей и специальной выносливости	3	
7-9	Общая физическая подготовка (ОФП), специальные беговые упражнения (СБУ), разминка. Спортивные игры.	3	
10-12	Теория: правила игры, площадка, тактика. ОФП. Скоростно- силовая подготовка. Работа с резиной, прыжки.	2	1
13-15	ОФП, СБУ. Совершенствование технических навыков, верхняя и нижняя передачи мяча. Развитие специальной быстроты.	3	
16-18	СФП. Развитие координационных способностей. Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, скамейкой, матами. Баскетбол.	3	
19-21	Теория: постановка ног, положение рук вовремя верхней и нижней передачи мяча, нападающего удара и блока. СБУ. Имитация нападающего удара и блокирования. Индивидуальные и групповые технические действия. Техника нападающего удара на месте, в прыжке, блокирование по зонам.	2	1
22-24	ОФП- скоростно- силовая подготовка. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра. Судейская практика.	3	
25-27	СФП- скоростно-силовая подготовка. Технические действия игроков в парах, тройках. Прием мяча, подача. Учебная игра. Судейская практика.	3	
28-30	Техника перемещений и передачи мяча.	3	



	Совершенствование технических навыков через сетку, с набивными и теннисными мячами. Развитие специальной выносливости.		
31-33	Товарищеская встреча с командой ХПЭТ Прыжковая подготовка.	2	1
34-36	ОФП- развитие выносливости. Совершенствование комбинаций в игровых условиях. Подача и прием мяча.	3	
37-39	Упражнения для развития специальной выносливости. Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости Прием контрольных нормативов по СФП.	3	
40-42	СБУ, разминка в парах. Групповые тактические действия. Нападающий удар с различных зон, блок страховка. Судейская практика.	3	
43-45	Упражнения для развития ловкости СФП- развитие ловкости. Учебная игра. ОФП- развитие силы мышц ног.	3	
46-48	Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости Прием контрольных нормативов по СФП.	3	
49-51	ОФП- развитие координации. Товарищеская встреча с ОВД полиции Кировского района.	3	
52-54	Упражнения для развития специальной выносливости. Техническая и тактическая подготовка. Учебная игра.	3	
55-57	Техника перемещений, передач. Развитие выносливости. Теория: основы ЗОЖ, методика контроля и самоконтроля физических упражнений	2	1
58-60	ОФП- метод круговой тренировки. подача, прием мяча. Учебная игра. Судейская практика.	3	
61-63	ОФП, СБУ. Перемещения, имитация, блок ,страховка. Тактические действия индивидуальные и групповые.	3	
64-66	Товарищеская игра с командой ХАДТ. Прыжковая подготовка.	3	
67-69	Техника- тактические приемы игрока в защите. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель. Подвижные игры с элементами баскетбола.	3	
70-72	Техника передачи мяча. Учебная игра. ОФП.	3	
73-75	Техника передачи мяча в движении.	3	

	Подвижные игры с элементами баскетбола. СФП – силовая подготовка.		
74-78	Техника – тактическая подготовка, нападение , прием, защита.	3	
79-81	ОФП – скоростно-силовая подготовка. Приём контрольных нормативов. Теоретическая подготовка, тактика игры на первой линии.	3	
82-84	ОФП, СБУ. Игра по заданию. СФП – развитие гибкости	3	
85-87	Двухсторонняя игра, подача в прыжке, прием только в 3 зону. ОФП. Упражнения с резиной.	3	
88-90	Тактика нападения, упражнения в тройках. Прием и подача мяча.	3	
91-93	Акробатика: кувырки, перекаты. Спортивные игры.	3	
94-96	Технико – тактические приёмы игрока в нападении. ОФП – развитие координации. Теория. Просмотр и анализ видеозаписей игр.	3	
97-99	Учебная игра. На выезде или в нашем спортзале. Закрепление технико – тактических навыков в нападении и защите.	3	
100-102	Техника перемещений и передача мяча. СФП – круговая тренировка. Нападение против организованной защиты.	3	
103-105	Товарищеская встреча с ХДСТ, анализ видеоматериалов игры. Прыжки со скакалкой.	3	
106-108	Тактика нападения. Инструкторская и судейская практика. ОФП – развитие гибкости, выносливости.	3	
109-111	Техника обманных движений и финтов. Комбинации при начале игры, подача, прием. Подбор мяча в падении.	3	
112-114	Техника передачи мяча. Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах Тактика нападения.	3	
115-117	Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра. ОФП.	3	
118-120	Техника – тактические приёмы в защите. Теоретическая подготовка. Аутотренинг.	2	1
121-123	СФП – силовая подготовка. Амплуа игрока. Выбор своего амплуа. Выполнение тактических действий на своем игровом месте. Учебная игра.	3	
124-126	ОФП – развитие координации. Тактика нападения.	3	
127-129	Учебная игра. Упражнения для развития ловкости.	3	
130-132	Развитие скоростной выносливости. Учебная игра. Городское первенство по	3	

	волейболу среди учреждений НПО и СПО.		
133-135	Тактика нападения. Товарищеская встреча с ХТК Инструкторская и судейская практика	3	
136-138	ОФП – метод круговой тренировки. Тактика нападения и защиты. Учебная игра судейская практика.	3	
139-141	Техника обманных движений и сбросов. Эстафеты и подвижные игры.	3	
142-144	Теория: просмотр и анализ видеозаписей игр. Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах. Упражнения для развития ловкости.	2	1
145-147	Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, канатом, скамейкой, перекладиной, брусьями. Учебная игра.	3	
148-150	Техника перемещений и передачи мяча. СФП – развитие выносливости	3	
151-153	Краевая спартакиада, среди учебных заведений СПО и НПО.	3	
154-156	Краевая спартакиада среди учебных заведений СПО и НПО.	3	
157-159	Краевая спартакиада, среди учебных заведений СПО и НПО.	3	
160-162	Краевая спартакиада, среди учебных заведений СПО и НПО.	2	1
163-165	Краевая спартакиада, среди учебных заведений СПО и НПО.	3	
166-168	ОФП – развитие выносливости. Групповая и командная тактика.	3	
169-171	Учебная игра. Плавание до 400 метров в свободном стиле. Групповая и командная тактика	3	
172-174	Тактические действия. Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах Спортивные игры.	2	1
175-177	Техника перемещений и ведения мяча. Учебная игра. Развитие игрового мышления. СФП – скоростно-силовая подготовка	3	
178-180	Техника выносливости и гибкости. Учебная игра судейская практика.	3	
181-183	Подвижные игры .Инструкторская и судейская практика. Групповая и командная тактика	3	
184-186	ОФП – силовая подготовка Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах.	3	
187-189	Учебная игра. Плавание до 400 метров в свободном стиле. Упражнения для развития ловкости.	3	

190-192	Разминка, нападающий удар с зоны 2,4. Работа в защите 5 и 6 зона.	3	
193-195	Командно – тактические действия в защите. Игра углом вперед и назад. Подача в 1 и 5 зоны.	3	
196-198	Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах Теория: основы медицинских знаний, оказание первой помощи при спортивных травмах	2	1
199-201	Технико – тактические приёмы игрока в нападении. Игровые комбинации. ОФП – круговая тренировка	3	
202-204	Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, канатом, скамейкой, перекладиной, брусьями.	3	
205-207	Учебная игра. Совершенствование технических навыков: приём, подача, блок, передача вдоль сетки.	3	
208-210	Прием контрольных нормативов по ОФП Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости.	3	
211-213	ОФП – скоростно – силовая подготовка. Учебная игра судейская практика. Техника передвижений.	3	
214-216	Подвижные игры с элементами волейбола. Круговая тренировка. Учебная игра судейская практика.	2	1
217-219	Техника перемещений и передачи мяча. СФП – силовая подготовка	3	
220-222	ОФП – развитие координации. Учебная игра. Аутотренинг	3	
223-225	Учебная игра, судейская практика. Техника передвижений.	2	1
226-228	Кроссовая подготовка, развитие общей выносливости. Упражнения для развития ловкости.	3	
229-231	СФП – развитие выносливости. Виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.	3	
231-233	Учебная игра. Товарищеская встреча.	3	
234-236	ОФП – круговая тренировка. Учебная игра. Аутотренинг	3	
237-240	Развитие скоростно-силовых качеств. Теория: тактическая подготовка. Учебная игра.	3	
	<b>Всего за год обучения</b>	<b>228</b>	<b>12</b>

### **Список литературы для преподавателей**

1. Методический сборник №6. Методические рекомендации по подготовке либеро. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола подготовили: Кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Фомин Е.В., Заслуженный мастер спорта Вербов А. – Москва: ВФВ, 2011 г..
2. Методический сборник № 7. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. Методическое пособие, всероссийской федерации волейбола подготовил: кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2011 г..
3. Методический сборник №9. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока). Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.О. Романенко, Е.В.Фомин. – Москва: ВФВ, 2012.г..
4. Методический сборник №10. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / авторы: А.В.Суханов, Е.В.Фомин, Л.В.Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012 г..
5. Методический сборник №11. Программирование недельного тренировочного микроцикла, обращая внимание на атаку первым темпом. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / автор: В.М.Алферов. – Москва: ВФВ, 2012 г..
6. Платонов В. Моя профессия – игра. Книга тренера. – 2007 г.
7. Пуни А.Ц., Гурович Л.И.. О силовой подготовке волейболистов. Статья. Москва, 2008 г.
8. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009 г.
9. Слупский Л.Н. Волейбол: игра связующего. — М.: Физкультура и спорт, 2009 г..

### **Список литературы для обучающихся**

1. Михайлов М. Чувство долга. Статья. 2012 г..
2. Слупский Л.Н. Волейбол: игра связующего. — М.: Физкультура и спорт, 2009 г..
3. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. 4. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009 г.
- Заслуженный тренер России, Кривошеин А.А. – Москва: ВФВ, 2011г, «Команда и тренер».