

**Автономное учреждение профессионального образования
Ханты-Мансийского автономного округа Югры
«Ханты-Мансийский технологическо-педагогический колледж»**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**«Организация и проведение соревнований по волейболу
на примере первенства ХМТПК»
Семинар-практикум, игра**

Ханты-Мансийск 2022

**«Организация и проведение соревнований по волейболу
на примере первенства ХМТПК»**

Семинар-практикум, игра

Беженарь Василий Дмитриевич

АУ ПО «Ханты-Мансийский технологическо-педагогический колледж»

bezhenar.v.d@gmail.com

Выдрин Андрей Васильевич

АУ ПО «Ханты-Мансийский технологическо-педагогический колледж»

vandr62@gmail.com

Аннотация. Методическая разработка предназначена для студентов СПО, обучающихся по программам ОУП.08 и ОГСЭ.05 "Физическая культура", а также занимающихся по программам дополнительного образования в секциях "Волейбол", как наглядная презентация необходимых знаний и умений для практического выполнения своих обязанностей при подготовке и проведении соревнований в качестве судьи, представителя команды, капитана, а также участника.

Данная методическая разработка содержит основные требования правил соревнований по волейболу, рекомендации по подготовке и проведении соревнований, а также применению комплексов специальных упражнений в разминке.

Цель – обеспечить студентов колледжа минимумом информации для практической реализации общих компетенций: работать в команде, обеспечивать её сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, а также подготовки судейских кадров.

Разработка выполнена в соответствии с правилами вида спорта «волейбол», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01 ноября 2017 года № 948.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Условные обозначения	5
Глава 1. Правила игры в волейбол	6
1.1. Из истории правил игры в волейбол	6
1.2. Жесты судей в волейболе (в картинках)	6
1.2.1. Официальные жесты судей	7
1.2.2. Жесты линейных судей	17
1.3. Способы проведения соревнований	18
Глава 2. Средства физкультурно-спортивной деятельности для волейболиста	21
2.1. Специальные упражнения для совершенствования элементов волейбола	21
2.1.1. Индивидуальные упражнения	21
2.1.2. Парные упражнения	22
2.1.3. Упражнения в тройках	24
2.1.4. Групповые упражнения	25
2.2. План действий в период подготовки и проведения соревнований	26
Приложения	27
Заключение	36
Выводы	36
Литература	37

Введение

Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Роль волейбола трудно переоценить. Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и как игра ради отдыха, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

Актуальность. Обучение основам волейбола входит в программы общеобразовательных школ, учреждений среднего профессионального образования и ВУЗов. Учащиеся и студенты знакомятся с содержанием и основными правилами игры, овладевают техникой игровых приемов, усваивают простейшие тактические комбинации.

Уроки по волейболу в учебных заведениях направлены на физическое развитие учащихся и студентов, воспитание у них настойчивости, дисциплины, коллективизма, чувства дружбы и товарищества.

В Ханты-Мансийском технологического-педагогического колледже волейбол включён в программы по физической культуре и дополнительного образования. Среди секций дополнительного образования, проводимых в колледже, секция по волейболу пользуется большой популярностью у студентов. Команды колледжа по волейболу среди юношей и девушек ежегодно участвуют в различных соревнованиях, являются победителями и призёрами окружных соревнований среди ССУЗов.

Таким образом, организация и проведение соревнований по волейболу среди студентов была и остается актуальной и в настоящее время.

Цель – подготовка общественных спортивных кадров: судей и инструкторов по спорту.

Задачи:

1. Составить пакет документов для подготовки и проведения соревнований по волейболу.
2. Подготовить наглядность, в форме карточек с основными судейскими жестами и комплексами упражнений.
3. Схематично показать план действия в период подготовки и во время проведения соревнований.

Условные обозначения



- Судья(и), который должен выполнять жест в соответствии с его/ее обязанностью



- Судья(и) который выполняет жест в отдельных ситуациях

ГЛАВА 1 ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

1.1. Из истории правил игры в волейболе

Основные правила волейбола сложились в начале XX века. В 1917 году было решено разыгрывать партии до 15 очков, а сетку подняли на высоту восьми футов (243 см). Затем количество игроков на площадке ограничили шестью, а число касаний мяча в розыгрыше – тремя. Мяча можно было касаться любой частью тела выше пояса. Были утверждены размеры площадки (18X9 м), вес и размеры мяча (окружность – 65-67см, вес – 260-280 г), а сетка для игры женских команд была опущена до 224 см. Зона для подачи была строго ограничена.

Система начисления очков только на подаче и игра до 15 очков в партии сохранялась вплоть до 1999 года. В таких условиях крайне сложно было предсказать продолжительность волейбольного матча, что было неудобно и для зрителей, и, в первую очередь, для телевидения. В связи с этим Международная федерация волейбола (FIVB) пошла на изменения в правилах: было решено присуждать очко в каждом розыгрыше и играть до 25 очков (первые четыре партии, тай-брейк – до 15).

Таким образом, продолжительность матча стала более предсказуемой и крайне редко превышает 2,5 часа.

Еще до этого – 1996-1997 гг. – FIVB внесла и другие изменения в правила: стало возможно играть любой частью тела, в том числе и ногами, и подавать из любой точки за линией. Также было введено амплуа либеро.

1.2. Жесты судей в волейболе (в картинках)

Судьи должны показывать официальными жестами причину их свистка (характер ошибки, зафиксированной свистком, или цель разрешенного перерыва). Жест должен выдерживаться некоторое время и, если он показывается одной рукой, то рука соответствует стороне команды, которая сделала ошибку или запрос.

Линейные должны показывать официальными сигналами флагом характер зафиксированной ошибки и выдерживать сигнал некоторое время.

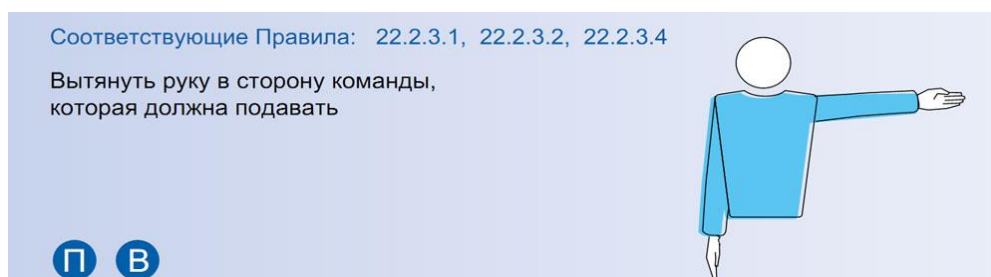
1.2.1. Официальные жесты судей

1. Разрешение подавать



1-й судья разрешает подачу после проверки того, что обе команды готовы играть, и подающий владеет мячом.

2. Подающая команда



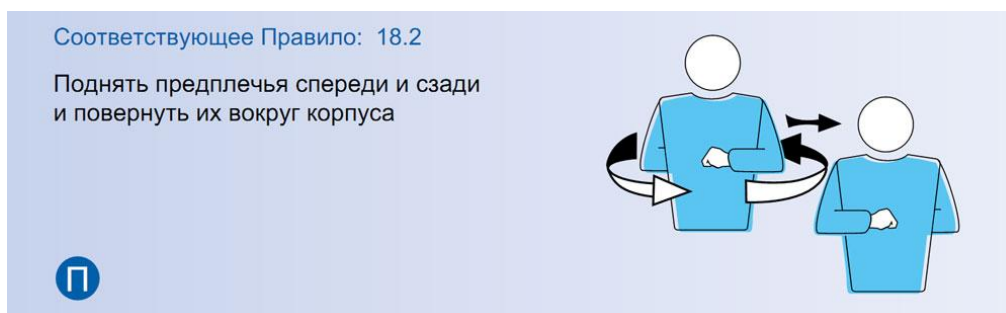
Если ошибка зафиксирована свистком 1-го судьи, он должен показать в следующем порядке:

- команду, которая будет подавать;
- характер ошибки;
- игрока(ов), совершившего ошибку (при необходимости).

Если ошибка зафиксирована свистком 2-го судьи, он должен показать:

- характер ошибки;
- игрока(ов), совершившего ошибку (при необходимости);
- команду, которая будет подавать, вслед за жестом 1-го судьи.

3. Смена площадок

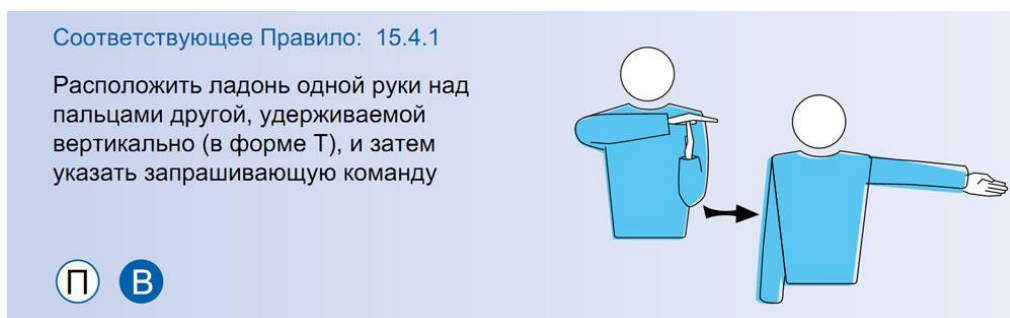


После каждой партии команды меняются площадками, за исключением решающей партии.

В решающей партии, как только лидирующая команда набирает 8 очков, команды без задержки меняются площадками, и позиции игроков остаются теми же.

Если смена не была сделана по достижении лидирующей командой 8 очков, она должна быть произведена сразу, как только выявлена эта погрешность. Счет, достигнутый к моменту, когда такая смена производится, остается тем же.

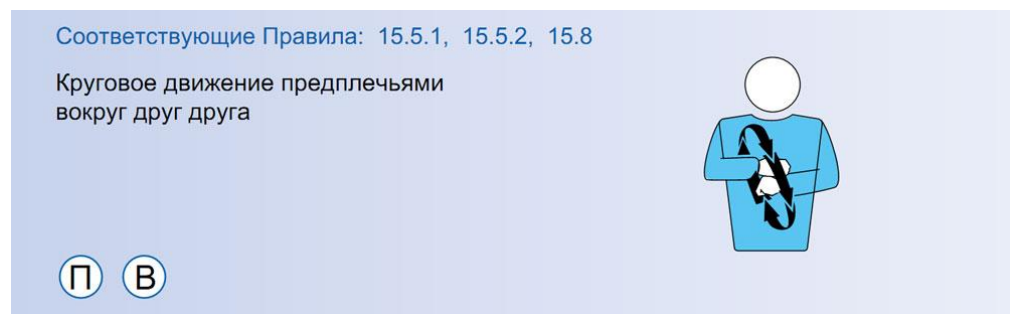
4. Тайм-аут



Запросы тайм-аута должны осуществляться показом соответствующего жеста, когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу. Все запрашиваемые тайм-ауты длятся 30 секунд.

На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях обязательным является использование зуммера и затем жеста для запроса тайм-аута.

5. Замена



Замена является действием, которым игрок, иной чем Либеро или замещенный им/ею игрок, после записи секретарем, входит в игру, чтобы занять позицию другого игрока, который должен покинуть площадку в этот момент.

Когда замена является вынужденной вследствие травмы игрока, находящегося в игре, она может сопровождаться показом соответствующего жеста тренером (или игровым капитаном).

Удаленный или дисквалифицированный игрок должен быть немедленно заменен по правилам замены. Если это невозможно, команда объявляется неполной.

6. Предупреждение за неправильное поведение



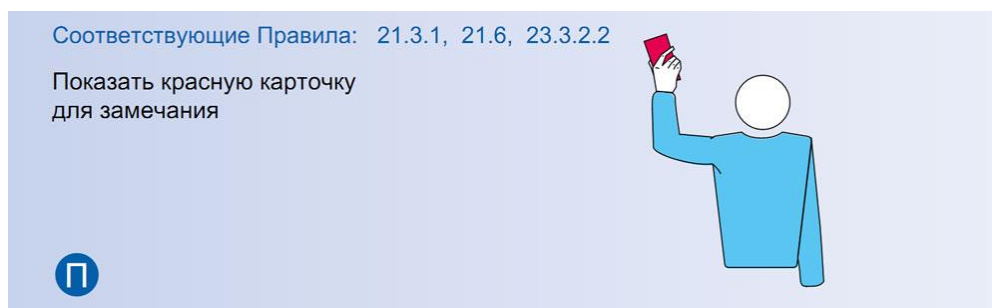
Проступки незначительного неправильного поведения не являются предметом для санкций. Обязанностью 1-го судьи является предотвращение приближения команд к уровню нарушений, за которые налагаются санкции.

Это делается в два этапа:

Этап 1: устное предупреждение через игрового капитана;

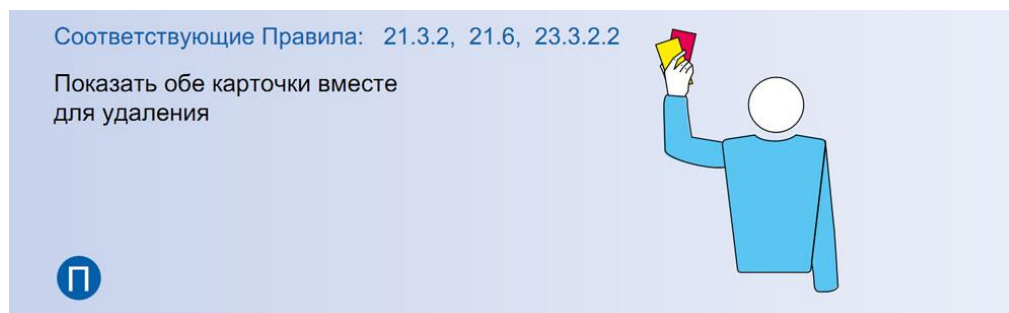
Этап 2: предъявляется ЖЕЛТАЯ КАРТОЧКА соответствующему члену (членам) команды. Это официальное предупреждение не является само по себе санкцией, но является символом того, что член команды (и команда в целом) достиг уровня наложения санкций в матче. Оно записывается в протокол, но не имеет немедленных последствий.

7. Замечание за неправильное поведение



Первое грубое поведение в матче любого члена команды наказывается очком и подачей соперника.

8. Удаление



Член команды, на которого наложена санкция удаление, не должен участвовать в игре в оставшейся части партии, должен быть заменен в

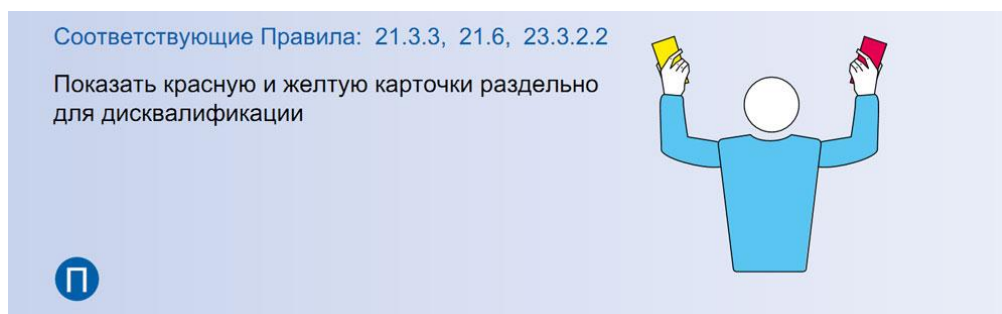
соответствии с правилами замены немедленно, если находится на площадке, и должен сидеть на месте для удаленных без других последствий.

Удаленный тренер теряет свое право вмешиваться в ход партии и должен сидеть на месте для удаленных.

Первое оскорбительное поведение члена команды наказывается удалением без других последствий.

Второе грубое поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается удалением без других последствий.

9. Дисквалификация



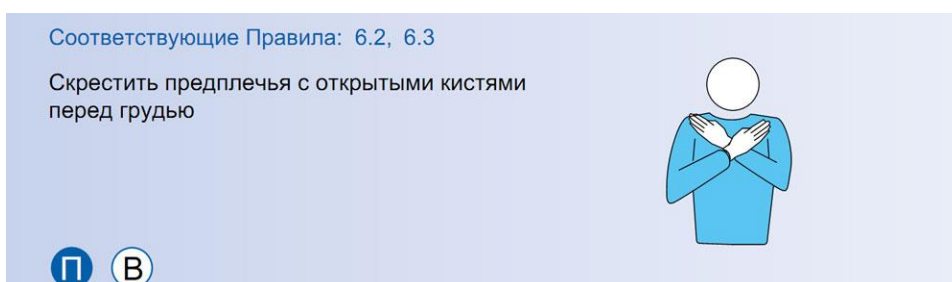
Член команды, на которого наложена санкция дисквалификация, должен быть заменен в соответствии с правилами замены немедленно, если находится на площадке, и должен покинуть Контрольную Зону Соревнования до конца матча без других последствий.

За первый случай физического нападения, или подразумеваемой или угрожающей агрессии налагается санкция дисквалификация без других последствий.

Второе оскорбительное поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается дисквалификацией без других последствий.

Третье грубое поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается дисквалификацией без других последствий.

10. Конец партии (или матча)

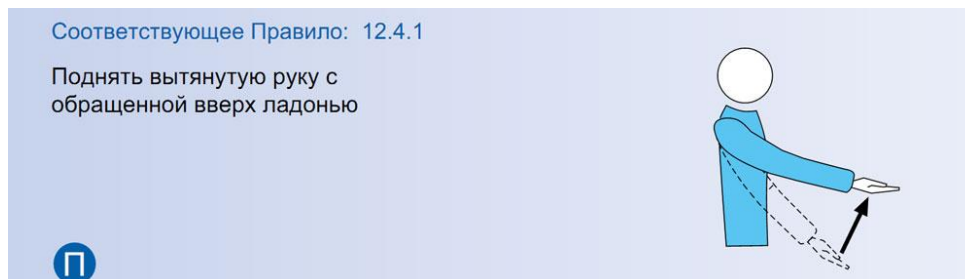


Партия, (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в два очка. В случае равного счета 24-24 игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24; 27-25; ...).

Победителем матча является команда, которая выигрывает

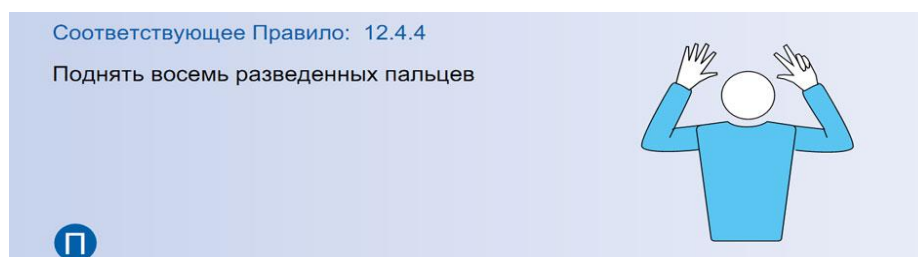
При равном счете 2-2, решающая партия 5-я играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

11. Мяч не подброшен или не выпущен при ударе на подаче



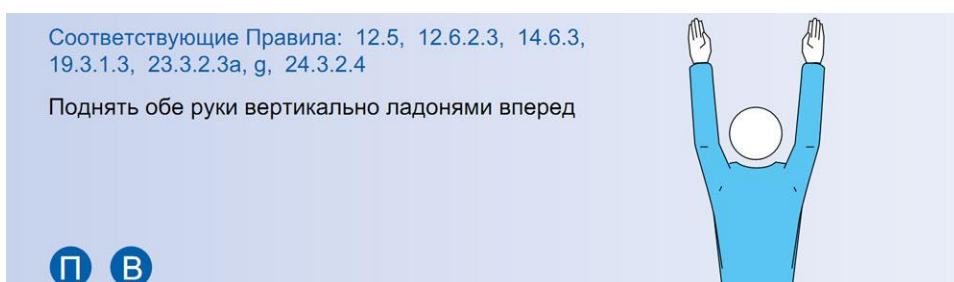
Удар по мячу должен быть нанесен одной кистью или любой частью руки после того, как он подброшен или выпущен с руки (рук).

12. Задержка при подаче



Подающий должен ударить по мячу в течение 8 секунд после свистка 1-го судьи на подачу.

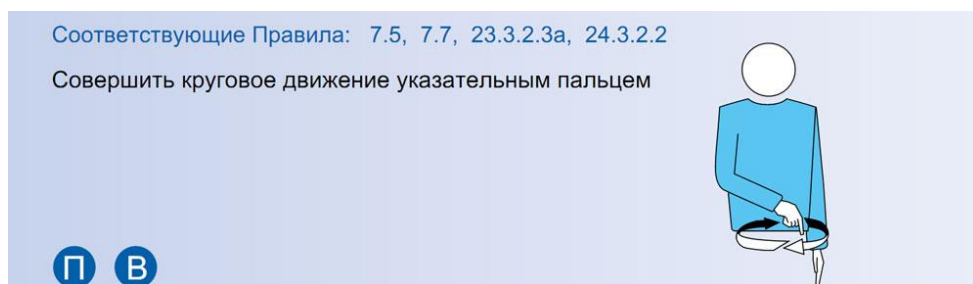
13. Ошибка при блокировании или заслон



Игроки подающей команды не должны индивидуальным или групповым заслоном мешать своим соперникам видеть подающего и траекторию полета мяча.

Игрок или группа игроков подающей команды ставят заслон, размахивая руками, прыгая или перемещаясь вдоль сетки во время выполнения подачи, или образуют группу, чтобы скрыть подающего и траекторию полета мяча.

14. Позиционная ошибка или ошибка при переходе

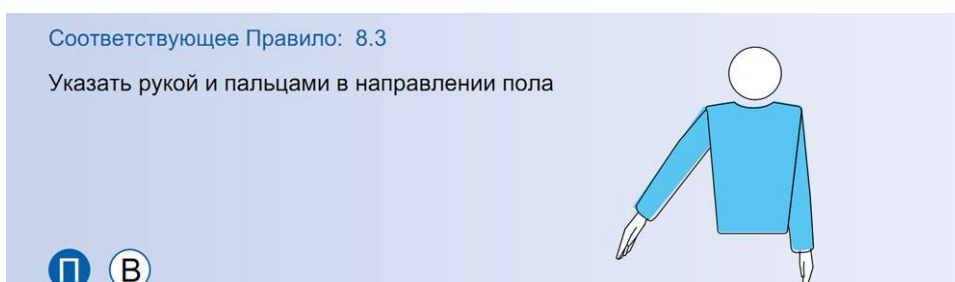


Команда совершает позиционную ошибку, если любой игрок не находится в своей правильной позиции в момент удара по мячу подающим. Включая, когда игрок находится на площадке в результате неправомерной замены.

Если подающий совершает ошибку при подаче в момент удара на подаче, ошибка подающего превалирует над позиционной ошибкой.

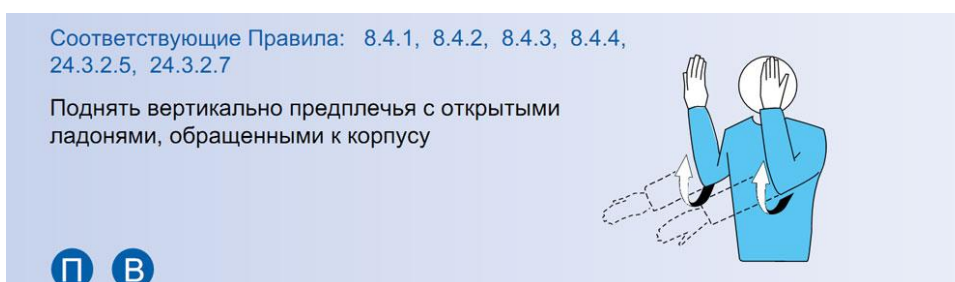
Если подача становится ошибочной после удара на подаче, засчитывается позиционная ошибка и команда наказывается очком и подачей соперника; игроки занимают свои правильные позиции.

15. Мяч в «площадке»



Мяч считается "в площадке", если в любой момент его контакта с полом какая-либо часть мяча касается площадки, включая ограничительные линии.

16. Мяч «за»



17. Мяч считается "за" когда:

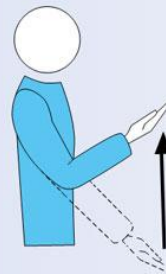
- часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями;
- он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека;
- он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за боковыми лентами;

- он пересекает вертикальную плоскость сетки частично или полностью за пределами площади перехода, исключая ситуацию Правила 10.1.2;
- он полностью пересекает нижнюю площадь под сеткой.

18. Захват

Соответствующие Правила: 9.2.2, 9.3.3, 23.3.2.3b

Медленно поднять предплечье
с обращенной вверх ладонью



Мяч не должен быть схвачен и/или брошен. Он может отскочить в любом направлении.

Мяч схвачен и/или брошен; он не отскакивает при ударе.

19. Двойное касание

Соответствующие Правила: 9.3.4, 23.3.2.3b

Поднять два разведенных пальца

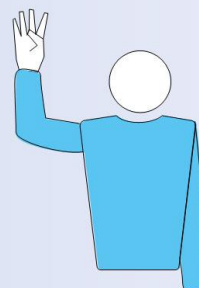


Игрок ударяет мяч дважды подряд, или мяч касается различных частей его/ее тела последовательно.

20. Четыре удара

Соответствующие Правила: 9.3.1, 23.3.2.3b

Поднять четыре разведенных пальца

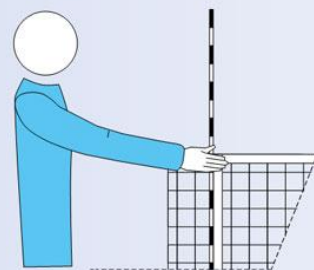


Команда касается мяча четыре раза до его возврата.

21. Касание сетки игроком — поданный мяч не перешел к сопернику через площадь перехода

Соответствующие Правила: 11.4.4, 12.6.2.1

Указать соответствующую сторону сетки соответствующей рукой



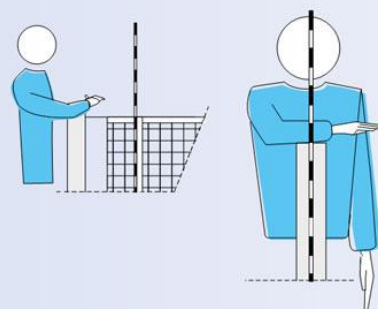
Игрок мешает игре соперника, (среди прочего):

- касаясь сетки между антеннами или самой антенны во время его/ее игрового действия с мячом;
- используя сетку между антеннами в качестве поддержки или средства устойчивости;
- создавая несправедливое преимущество над соперником касанием сетки;
- совершая действия, которые препятствуют правомерной попытке соперника сыграть мяч.

22. Касание по другую сторону сетки

Соответствующие Правила: 11.4.1, 13.3.1, 14.3, 14.6.1, 23.3.2.3с

Расположить руку над сеткой ладонью вниз



Игрок касается мяча или соперника в пространстве соперника до или во время атакующего удара соперника.

Игрок ударяет мяч в игровом пространстве противоположной команды.

При блокировании игрок может переносить кисти и руки по другую сторону сетки, при условии, что это действие не мешает игре соперника. Так, не разрешено касаться мяча на стороне соперника раньше, чем соперником выполнен атакующий удар.

Блокирующий касается мяча в пространстве СОПЕРНИКА до или одновременно с атакующим ударом соперника.

23. Ошибка при атакующем ударе

Соответствующие Правила:

- игрока задней линии, либеро или по подаче соперника:
13.3.3, 13.3.4, 13.3.5, 23.3.2.3d,e, 24.3.2.4
- с передачи сверху пальцами, выполненной либеро
в своей передней зоне:
13.3.6

Сделать движение вниз предплечьем с открытой кистью



Игрок задней линии завершает атакующий удар из передней зоны, когда в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки.

Игрок завершает атакующий удар по поданному соперником мячу, когда мяч находится в передней зоне и полностью выше верхнего края сетки.

Либеро завершает атакующий удар, когда в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки.

24. Переход на площадку соперника

Пересечение мячом нижней площадки или Подающий касается площадки (лицевой линии) или Игрок заступает за пределы своей площадки в момент удара на подаче

Соответствующие Правила: 8.4.5, 11.2.2, 12.4.3, 23.3.2.3a,f, 24.3.2.1

Указать на среднюю линию или на соответствующую линию



Игрок полностью пересекает нижнюю площадку под сеткой.

25. Обоюдная ошибка или переигровка

Соответствующие Правила: 6.1.2.2, 17.2, 22.2.3.4

Поднять оба больших пальца вертикально



Команда совершает ошибку, выполняя игровое действие вопреки правилам (или иным образом нарушая их). Судьи оценивают ошибки и определяют последствия в соответствии с Правилами:

- если две или более ошибки совершены последовательно, только первая ошибка принимается во внимание;
- если две или более ошибки совершены соперниками одновременно, это считается **ОБОЮДНОЙ ОШИБКОЙ** и розыгрыш переигрывается.

26. Касание мяча

Соответствующие Правила: 23.3.2.3b, 24.2.2

Провести ладонью одной руки по пальцам другой, удерживаемой вертикально



Принимать решения о ошибках в игре с мячом.

27. Предупреждение за задержку / замечание за задержку

Соответствующие Правила: 15.11.3, 16.2.2, 16.2.3, 23.3.2.2

Прикрыть запястье желтой карточкой (предупреждение) и красной карточкой (замечание)



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЗАМЕЧАНИЕ

Любой дальнейший неправильный запрос той же команды в матче является задержкой.

Первая задержка в матче членом команды влечет наложение санкции «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА ЗАДЕРЖКУ».

Вторая и последующие задержки любого вида любым членом одной и той же команды в том же матче являются ошибкой и влекут наложение санкции «ЗАМЕЧАНИЕ ЗА ЗАДЕРЖКУ»: очко и подача соперника.

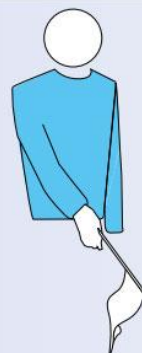
1.2.2. Жесты линейных судей

1. Мяч «в площадке»

Соответствующие Правила: 8.3, 27.2.1.1

Указать флагом вниз

Л



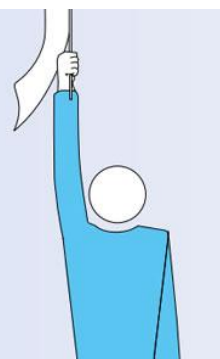
Мяч считается «в площадке», когда он касается поверхности игровой площадки, включая ограничительные линии.

2. Мяч «за»

Соответствующие Правила: 8.4.1, 27.2.1.1

Поднять флаг вертикально

Л



Мяч считается «за», когда:

- часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями;
- он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека;
- он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за боковыми лентами;
- он пересекает вертикальную плоскость сетки частично или полностью за пределами площадки перехода;
- он полностью пересекает нижнюю площадь под сеткой

3. Касание мяча

Соответствующее Правило: 27.2.1.2

Поднять флаг и коснуться его вершины ладонью свободной руки

Л



Касание мяча, ушедшего «за» от команды, принимающей мяч.

4. Ошибки площадки перехода, касание мячом постороннего предмета, или заступ любого игрока при подаче

Соответствующие Правила: 8.4.2, 8.4.3, 8.4.4, 12.4.3, 27.2.1.3, 27.2.1.4, 27.2.1.6, 27.2.1.7

Махать флагом над головой и указывать на антенну или соответствующую линию

Л



5. Невозможность принятия решения

Поднять и скрестить оба предплечья перед грудью

Л



Источник: *Официальные волейбольные правила 2015-2016 (Всероссийская федерация волейбола)*

1.3. Способы проведения соревнований

Соревнования проводятся двумя способами: круговым и с выбыванием.

Круговой способ. Каждая команда по очереди играет со всеми остальными. Победительницей считается команда, выигравшая наибольшее число встреч. Одновременно выявляют (по числу выигранных встреч) последующие места, занятые командами.

Очередность встреч определяют по специальной таблице. В порядке жребия команды получают с первого до последнего — по числу участвующих. По таблице определяют, какие «номера» встречаются между собой в каждый день соревнований. Если число команд участниц нечетно, то команда, рядом с номером которой указан номер в скобках (он обозначает «недостающую» команду), в данный день свободна от игр. Таблицу для любого числа команд можно составить самостоятельно. Число играющих команд делят пополам и пишут столбиками цифры, начиная со второй половины, причем если число команд-участниц нечетно, то на 2 делят

очередную цифру. Например, играют 7 команд. Следующую четную цифру 8 делят на 2 и пишут столбиком цифры, начиная со второй половины, т. е. с 5:

5
6
7

При четном числе команд-участниц последующую цифру не пишут. Рядом с написанным таким образом столбиком цифр проводят вертикальную линию и под ней пишут «1», а в столбике (снизу-вверх) следующие по порядку цифры: 2, 3, 4. Вновь проводят вертикальную линию и над ней пишут очередную цифру (в данном случае — «5») и т. д., помещая очередную цифру то под линией, то над ней:

			5		6		7							
5		4		6		5		7		8		1		7
6		3		7		4		1		5		2		6
7		2		1		3		2		4		3		5
		1			2			3					4	

И так до тех пор, пока не возникает необходимость поставить цифру «1» над линией.

Цифры, которые окажутся под и над линиями, при нечетном числе команд-участниц показывают номера команд, свободных в данный игровой день от выступлений; если число команд-участниц четное эти цифры образуют с последней четной одну из пар данного игрового дня. Например, 1—8, 8—5, 2—8, 8—6 и т. д.

Цифры, расположенные по обе стороны каждой линии, показывают номера игровых пар, причем цифры над линиями — команды, играющие на полях соперников. Каждая пара соседних столбиков составляет очередной игровой день. Примеры:

Таблицы встреч для 7 и 8 команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1 - (8)	(8) - 5	2 - (8)	(8) - 6	3 - (8)	(8) - 7	4 - (8)
2 - 7	6 - 4	3 - 1	7 - 5	4 - 2	1 - 6	5 - 3

3 - 6 7 - 3 4 - 7 1 - 4 5 - 1 2 - 5 6 - 2
 4 - 5 1 - 2 5 - 6 2 - 3 6 - 7 3 - 4 7 - 1

Способ с выбыванием. При проведении соревнований этим способом каждая команда выбывает после первого проигрыша.

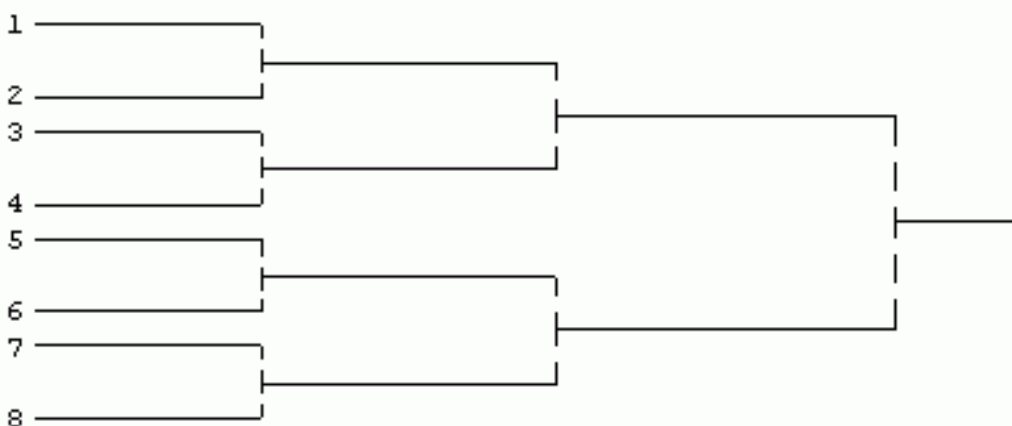
Составляя расписание игр и таблицы соревнований, порядковый номер команды в таблице определяет жеребьевка. Если число участвующих команд кратно степени двух (4, 8, 16, 32 и т. д.), то названия команд располагают в таблице сверху вниз в порядке, определенном жребием. Первая команда играет со второй, третья — с четвертой и т. д. В игру вступают все команды-участницы. Победители первого круга играют между собой (также попарно) в порядке сверху вниз. Круг, в котором встречаются 8 команд, называют **четверть финалом**; круг встреч четырех команд — **полуфиналом** и, наконец, решающие матчи двух лучших команд — **финалом**. Команда, выигравшая финальную встречу, становится победительницей соревнований.

Для 8 команд

1-й круг
(четвертьфинал)

2-й круг
(полуфинал)

3-й круг
(финал)



Число команд, вступающих в соревнование со второго круга, расстановка их в верхней и нижней половине таблицы, а также число команд, играющих в первом круге, приведены в таблице:

Общее число команд-участниц	Число команд, играющих в первом круге	Число команд, вступающих в борьбу со второго круга		
		всего	«сверху»	«снизу»
8	8	-	-	-
9	2	7	3	4

ГЛАВА 2

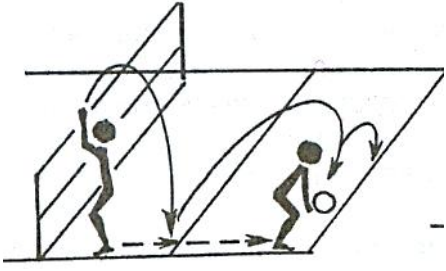
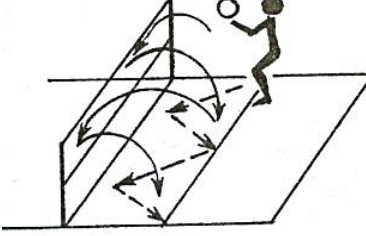

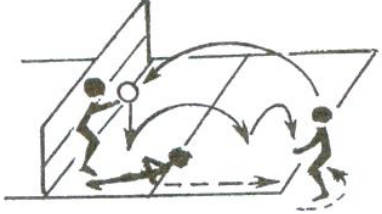
СРЕДСТВА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ВОЛЕЙБОЛИСТА

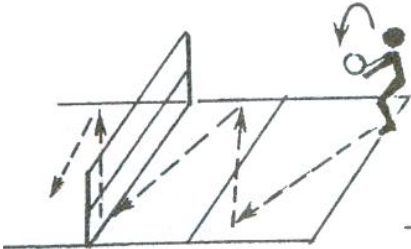

2.1. Специальные упражнения для совершенствования элементов волейбола

Соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия, которые являются средством соревновательной борьбы в избранном виде спорта и выполняются по возможности в соответствии с правилами соревнований по этому виду спорта.



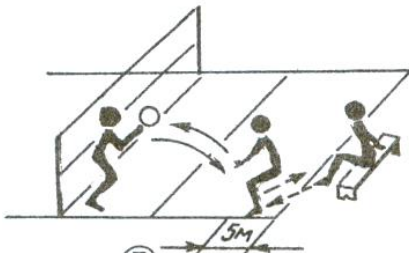
В период проведения соревнований командам предоставляется время (8-10 мин) для разминки. Как правило это передачи мяча (в зонах, между зонами и через зоны), выполнение нападающего удара и подачи.

2.1.1. Индивидуальные упражнения

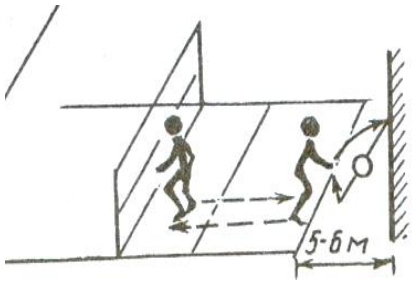
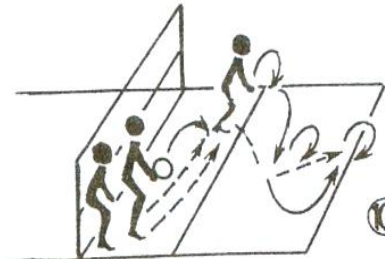
<p>1. Игрок с мячом стоит у сетки лицом к ней. Бросив мяч назад за голову на 3-4 м, он выполняет блокирование, делает поворот на 180°, перемещается к отскочившему от пола мячу, выполняет нижнюю передачу двумя руками над собой и, повернувшись на 180°, верхней передачей направляет мяч к сетке.</p> <p>Количество повторений - 10.</p> <p>Варианты: увеличить число повторений, после блокирования лечь на грудь и выполнить упражнение.</p>	
<p>2. Игрок, стоя на линии нападения, выполняет верхнюю передачу двумя руками к сетке, перемещается под мяч и нижней передачей двумя руками возвращает мяч к линии нападения, перемещается под мяч и продолжает выполнение передачи, передвигаясь вдоль линии нападения до боковой линии площадки.</p> <p>Количество передач - 5-8.</p>	
<p>3. Игрок выполняет нижнюю передачу через сетку, перемещается под сеткой к мячу и выполняет нижнюю передачу двумя руками через сетку, продвигаясь к боковой линии.</p>	
<p>4. Игрок посылает мяч в пол и ложится на грудь. Затем, переместившись к отскочившему от пола мячу, выполняет нижнюю передачу двумя руками над собой. Поворачивается на 180° и верхней передачей двумя руками направляет мяч к сетке.</p> <p>Количество передач - 5-10.</p> <p>Варианты: увеличить количество повторений;</p>	

<p>игрок, выполнив передачу снизу над собой, делает кувырок через плечо.</p>	
<p>5. Игрок с мячом, выполняя нижнюю передачу двумя руками над собой, перемещается по площадке (как показано на рисунке). Варианты: меняется количество передач на отрезке от 4-5 до 2-3 и 1 м; перед выполнением каждой второй передачи игрок выполняет поворот на 360°; перемещение выполняют лицом вперед, правым, левым боком, спиной вперед.</p>	
<p>6. Игрок с мячом находится в зоне 1. Он посылает мяч в пол, перемещается к отскочившему мячу от пола в зону 6, выполняет нижние передачи двумя руками над собой, затем идет в зону 2, где выполняет передачу снизу над собой, повернувшись боком к сетке, - верхнюю передачу двумя руками в зону 3. Перемещаясь за мячом, он выполняет верхнюю передачу в зону 4, а затем - нижнюю передачу мяча двумя руками над собой. Количество повторений - 10. Варианты: увеличить количество повторений, передачи из зоны в зону делать без дополнительных передач над собой; изменять направление передач.</p>	

2.1.2. Парные упражнения

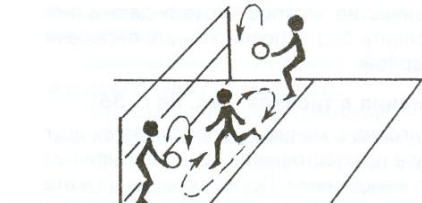
<p>1. Игроки располагаются друг против друга. Один из игроков набрасывает мяч вверх, партнер после выполнения кувырка (на мате) возвращает мяч партнеру нижней передачей двумя руками. Кол-во повторений – 10. Варианты: увеличить кол-во повторений; игрок выполняет подряд два-три кувырка; принимает после кувырка два-три мяча подряд.</p>	
<p>2. Игроки располагаются друг против друга. Один из них выполняет в течение 30 сек. Кувырки на мате 15-20 раз. Сразу после окончания кувырков он делает 10 передач двумя руками снизу партнеру. Кол-во повторений – 2.</p>	
<p>3. Игрок с мячом располагается у сетки, партнер сидит на гимнастической скамейке. Игрок с мячом выполняет от сетки верхнюю передачу двумя руками на 6 м вглубь площадки. Игроку, сидящему на скамейке, необходимо переместиться к мячу, и сделать партнеру нижнюю передачу мяча двумя руками, а затем вновь сесть на скамейку. Кол-во передач – 10. Варианты: увеличить расстояние от скамейки до места передачи; игрок сидит на скамейке правым,</p>	

<p>левым боком, спиной вперёд; увеличить количество передач.</p>	
<p>4. Игрок с мячом располагается у сетки. Партнер находится в 3 м от лицевой линии. Игрок с мячом выполняет от сетки верхнюю передачу двумя руками с низкой траектории полета мяча. Партнёр должен принять мяч двумя руками снизу, переместится за лицевую линию, и возвратиться для приема следующего мяча.</p> <p>Кол-во повторений – 10.</p> <p>Варианты: увеличить кол-во передач; от сетки выполнить нападающий удар; увеличить расстояние до лицевой линии.</p>	
<p>5. Один игрок располагается у сетки, второй в 6 м от неё в глубине площадки. Игроки выполняют нижнюю передачу мяча двумя руками. После каждой передачи второй игрок перемещается к лицевой линии, касается её рукой и возвращается для приёма следующего мяча.</p> <p>Кол-во повторений – 10.</p> <p>Варианты: увеличить кол-во повторений; увеличить расстояние до лицевой линии.</p>	
<p>6. Один игрок стоит у сетки, второй – в 6-7 м от неё. Игроки выполняют нижнюю передачу мяча двумя руками. После каждой передачи игроки должны: лечь на грудь и лечь на спину; повернуться на 180°; принять упор присев; принять упор сидя сзади; лечь на спину, лечь на правый бок, принять упор лежа и выполнить отжимание и т.п.</p> <p>Кол-во повторений – 10.</p> <p>Варианты: задание выполняет один игрок; задание выполняют оба игрока; увеличить повторения.</p>	
<p>7. Игроки стоят у сетки. Один из них с мячом. Он посылает мяч в пол, партнер перемещается к отскочившему от пола мячу, выполняет нижнюю передачу двумя руками над собой, делает поворот на 180° и нижней передачей возвращает мяч первому игроку.</p> <p>Кол-во повторений – 10.</p> <p>Варианты: увеличить кол-во повторений; удар в пол выполнить в момент осуществления партнером переворота через плечо; после удара партнер у сетки смещается вправо-влево-вперёд.</p>	
<p>8. Один игрок располагается у сетки, партнер с мячом в 6-8 м от неё. Игроки выполняют нижнюю передачу двумя руками. После каждой передачи игрок, стоящий у сетки, поворачивается на 180° и имитирует блокирование.</p> <p>Кол-во повторений – 10.</p> <p>Варианты: увеличить кол-во передач; партнёр в поле выполняет передачу к линии нападения.</p>	

<p>9. Два игрока стоят у лицевой линии в 5-6 м от стены. У одного из них мяч. Выполнив передачу двумя руками снизу в стену, он должен добежать до сетки. Второй игрок в это время после отскока мяча от пола выполняет передачу двумя руками снизу в стену и бежит к сетке, а к отскочившему от пола мячу перемещается первый игрок и т.д.</p> <p>Кол-во повторений – 10.</p> <p>Варианты: увеличить кол-во повторений; перед передачей в стену выполнить переворот через плечо, падение на грудь, спину и т.д.</p>	
<p>10. Игроки стоят друг за другом. Игрок с мячом выполняет нижнюю передачу двумя руками вперёд – в сторону. Партнер перемещается к мячу и выполняет передачу снизу над собой. В это время первый игрок перемещается к нему спиной. В следующей передаче мяч направляется вперёд, в сторону. К нему устремляется игрок из-за спины пасующего. Выполнив передачу, он перемещается за спину первого игрока.</p> <p>Кол-во повторений – 10.</p> <p>Варианты: увеличить кол-во повторений; передачи в сторону выполнять без дополнительной передачи мяча над собой.</p>	

2.1.3. Упражнения в тройках

<p>1. Два игрока с мячами располагаются друг против друга на расстоянии 8-9 м. Партнер без мяча стоит между ними. После кувырка на мате он выполняет нижнюю передачу двумя руками каждому игроку.</p> <p>Кол-во повторений – 10.</p> <p>Варианты: увеличить кол-во повторений; увеличить темп выполнения упражнения.</p>	
<p>2. Два игрока с мячами располагаются друг против друга на расстоянии 9-10 м. Партнер без мяча стоит между ними. Он выполняет поочередно нижнюю передачу мяча двумя руками каждому из игроков, поворачиваясь к ним лицом.</p> <p>Кол-во повторений – 10.</p> <p>Варианты: увеличить кол-во передач; партнеры снижают траекторию полета мяча; партнёры производят нападающий удар.</p>	
<p>3. Два игрока с мячами располагаются у сетки в зонах 4 и 2. Третий игрок стоит в зоне 1. Игроки у сетки набрасывают мячи поочередно по диагонали в зону 1 и 5. Третий игрок перемещается к мячу и передачей двумя руками снизу возвращает его в зону 4 или 2.</p> <p>Кол-во передач – 10.</p> <p>Варианты: увеличить кол-во передач; перед</p>	

<p>выполнением передачи выполнить переворот через плечо; перемещение к мячу выполнить бегом, правым, левым боком, спиной вперёд; добавляется игрок с мячом в зоне 3.</p>	
<p>4. Два игрока с мячами стоят на боковой линии площадки. Третий игрок без мяча располагается между ними. Первые два игрока поочередно набрасывают мяч вверх около себя, третий игрок перемещается к мячу и выполняет нижнюю передачу двумя руками.</p> <p>Кол-во повторений – 10.</p>	

2.1.4. Групповые упражнения

<p>1. Три игрока стоят у сетки в зонах 4, 3, 2. Трое других располагаются напротив них в 4-5 м от сетки. Игрок зоны 4 поочередно посылает три мяча на партнера, стоящего против него. Тот нижней передачей двумя руками направляет мячи игроку зоны 3. От него следует передача в зону 1, оттуда – в зону 2, затем – в зону 6 и наконец – в зону 4 и т.д.</p> <p>Кол-во повторений – 1 (упражнение выполняют 2-3 мячами).</p> <p>Варианты: после каждой передачи игроки должны выполнить: наклон вперёд; приседание; поворот на 360 ; увеличить время выполнения упражнения.</p>	
<p>2. Один игрок стоит у сетки в зоне 2 с несколькими мячами. 3-4 игрока располагаются в колонне по одному в зоне 5. Игроки поочередно выполняют кувырок на мате, затем принимают мяч, наброшенный игроком от сетки, и возвращаются в конец колонны. Упражнение выполняют поточно.</p> <p>Кол-во повторений – 10.</p> <p>Варианты: увеличить темп выполнения упражнения за счет снижения траектории полета мяча; увеличить количество повторений упражнения; игрок от сетки набрасывает 3-4 мяча подряд в различные части площадки; игрок от сетки выполняет нападающий удар.</p>	
<p>3. Четыре игрока с мячами располагаются по углам площадки. Перемещаясь поочередно к игрокам с мячами, он выполняет кувырок через плечо и принимает двумя руками снизу наброшенный ему мяч.</p> <p>Кол-во повторений – 2 круга.</p> <p>Варианты: увеличить кол-во повторений; увеличить расстояние между игроками.</p>	

2.2. План действий в период подготовки и проведения соревнований



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Первенства и Кубка колледжа по волейболу среди студентов

1. Цели и задачи

Цель: «Кубок колледжа» является спортивно-массовым мероприятием и проводится в целях повышения интереса к волейболу и развития спортивного мастерства студентов колледжа.

- повышение интереса к спортивной игре волейбол, формам активного отдыха и досуга;

- совершенствование мастерства и выявление сильнейших студентов для формирования сборной команды колледжа и дальнейшего участия в городских и окружных соревнованиях по волейболу;

- подготовка общественных спортивных кадров - судей и инструкторов по спорту;

- укрепление здоровья посредством повышения двигательной активности;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством спортивной игры волейбол;

- развитие основных физических и личностных качеств студентов посредством командных игр;

Задачи: - совершенствовать умение играть в волейбол в соревновательных условиях;

- формировать у студентов умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать с одноклассниками в достижении общих целей;

- учить взаимодействию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, дружбы и толерантности;

- формировать умения проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

- организовывать и проводить со сверстниками игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство.

2. Сроки и место проведения соревнований

2.1. Время проведения с «__» по «__» ____ 20__ г. (юноши),

с «__» по «__» ____ 20__ г. (девушки).

2.2. Место проведения: спортивный зал ул. Уральская 11.

3. Руководство соревнованиями

3.1. Общее руководство подготовкой и проведением Первенства и Кубка по волейболу осуществляется руководителем физического воспитания Черновым Ю.А. и преподавателем физической культуры Выдриным А.В.

3.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на Главную судейскую коллегию (ГСК).

3.3. К судейству привлекаются студенты, обучающиеся по специальности: 49.02.01 «Физическая культура» и занимающиеся в спортивной секции по волейболу.

4. Участники соревнований

4.1. В соревнованиях принимают участие студенты групп колледжа, не освобождённые от уроков физкультуры, относящиеся к основной или подготовительной медицинской группе.

4.2. От каждой группы принимают участие 1 команда, состоящая из студентов данной группы. Нельзя привлекать в команду участников из других групп. Один и тот же игрок не имеет право выступать за две команды.

4.3. Состав команды юношей может быть смешанным (4 юноши и 2 девушки) или однополым; количество в команде – 8 человек (6 основных игроков и 2 запасных).

4.4. Ответственность за организацию команд и участие в соревнованиях возлагается на кураторов групп и физоргов.

5. Программа соревнований

5.1. Разминка.

5.2. Построение.

5.3. Приветствие команд.

5.4. Жеребьёвка.

5.5. Порядок начисления очков: за выигрыш 2-0 – **3 очка**, за выигрыш 2-1 – **2 очка**, за проигрыш 1-2 – **1 очко**, за проигрыш 0-2 – **0 очков**. При отказе играть или опоздании на игру, команде засчитывается поражение – **0:2**.

Игра состоит из 3 партий. Счёт ведётся до 15 очков. При счёте 14:15 игра продолжается до разрыва в 2 очка. Финальная игра проводится до 25 очков.

Победителем матча является команда, которая выигрывает две партии. При равном счёте 1-1 решающая партия (3-я) играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Главная судейская коллегия имеет право внести изменения в систему проведения соревнований и прочие вопросы проведения соревнований, согласованные с представителями команд. При возникновении спорных вопросов на соревнованиях решение принимает ГСК.

6. Определение победителей, награждение

6.1. Победитель определяется по наибольшей сумме очков. В случае равенства очков – по разнице пропущенных и забитых мячей.

6.2. Команды награждаются дипломами за 1,2,3 места;
команде - победителю вручается переходящий кубок.

7. Порядок подачи заявок на участие в соревнованиях

7.1. Заявки подаются в ГСК не позднее, чем за 2 дня до начала соревнований.

В Главную судейскую коллегию
ХМТПК от «___» _____ 20__ г.

ЗАЯВОЧНЫЙ ЛИСТ

на команду _____, участницу
Первенства ХМТПК по волейболу среди команд юношей (девушек)

№ п/п	ФАМИЛИЯ ИМЯ ОТЧЕСТВО УЧАСТНИКА (ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ)	ДАТА И ГОД РОЖДЕНИЯ	№ ГРУППЫ	ДОПУСК ВРАЧА	ПОДПИСЬ В ЗНАНИИ МЕР ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

Всего допущено к соревнованиям _____ человек(а).

Не допущено _____ человек(а).

Представитель команды _____ № _____
Фамилия, имя № телефона

«С Правилами и Регламентом соревнований знаком» _____
подпись представителя команды

«___» _____ 202__ г.

Куратор группы _____ (_____) _____
Подпись Расшифровка подписи № телефона

«___» _____ 202__ г.

ИНСТРУКЦИЯ **для учащихся и студентов по мерам безопасности** **при занятиях волейболом**

I. Общие требования безопасности

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- под наблюдением учителя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде учителя стать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

При выполнении упражнений в движении

Учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаться спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;

ВОЛЕЙБОЛ

Передача

Учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующих «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч – двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать её руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

Учащийся должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнёра;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры

Учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- Дразнить соперника;
- Заходить на его сторону;
- Касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходить на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекаться, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалки, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Основания: (Приказ Министерства образования РФ от 27.02.1995 г. № 92).

ПРОТОКОЛ
соревнований по волейболу

«__» _____ 20__ г

Команда А										Команда Б									
Команда А										Команда Б									
№	Фамилия, Имя									№	Фамилия, Имя								
1										1									
2										2									
3										3									
4										4									
5										5									
6										6									
7										7									
8										8									
9										9									
10										10									
Тренер										Тренер									
Минутные перерывы										Минутные перерывы									
1		2		3		4		5		1		2		3		4		5	
Счёт игры по партиям																			
1				2				3				4				5			
А		Б		А		Б		А		Б		А		Б		А		Б	
	1	1			1	1			1	1			1	1			1	1	
	2	2			2	2			2	2			2	2			2	2	
	3	3			3	3			3	3			3	3			3	3	
	4	4			4	4			4	4			4	4			4	4	
	5	5			5	5			5	5			5	5			5	5	
	6	6			6	6			6	6			6	6			6	6	
	7	7			7	7			7	7			7	7			7	7	
	8	8			8	8			8	8			8	8			8	8	
	9	9			9	9			9	9			9	9			9	9	
	10	10			10	10			10	10			10	10			10	10	
	11	11			11	11			11	11			11	11			11	11	
	12	12			12	12			12	12			12	12			12	12	
	13	13			13	13			13	13			13	13			13	13	
	14	14			14	14			14	14			14	14			14	14	
	15	15			15	15			15	15			15	15			15	15	
	16	16			16	16			16	16			16	16			16	16	
	17	17			17	17			17	17			17	17			17	17	
	18	18			18	18			18	18			18	18			18	18	
	19	19			19	19			19	19			19	19			19	19	
	20	20			20	20			20	20			20	20			20	20	

	21	21			21	21			21	21			21	21			21	21	
	22	22			22	22			22	22			22	22			22	22	
	23	23			23	23			23	23			23	23			23	23	
	24	24			24	24			24	24			24	24			24	24	
	25	25			25	25			25	25			25	25			25	25	
	26	26			26	26			26	26			26	26			26	26	
	27	27			27	27			27	27			27	27			27	27	
	28	28			28	28			28	28			28	28			28	28	
	29	29			29	29			29	29			29	29			29	29	
	30	30			30	30			30	30			30	30			30	30	
Партия: 1-А _____ Б _____; 2-А _____ Б _____										Финальный счет: А _____ Б _____									
Партия: 3-А _____ Б _____; 4-А _____ Б _____										Команда победительница:									
Партия: 5-А _____ Б _____										Гл. судья:									
Представитель А: _____ / _____ / _____										Представитель Б: _____ / _____ / _____									










ТУРНИРНАЯ ТАБЛИЦА

Первенства ХМТПК по волейболу среди юношей (девушек)

« ____ » _____ 202 ____ года

г. Ханты-Мансийск, спортзал ХМТПК, ул. Уральская,

11.

№ n/n	Название команд	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Разница партий	Очки	Место
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													

Главный судья соревнований _____ Главный секретарь соревнований _____

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Соревнования по волейболу среди студенческих команд ХМТПК проводятся ежегодно: - в октябре «Первенство колледжа»; - в феврале «Кубок колледжа». В каждом соревновании принимают участие 24 команды среди юношей и такое же количество среди команд девушек. Состав команды по 8 человек. Все команды делятся на 4 подгруппы по 6 команд в каждой. Игры проводятся по круговой системе в подгруппах. В финал «Первенства колледжа» выходят победители групп и играют по круговой системе.

К судейству соревнований привлекаются студенты, желающие повысить свое мастерство в качестве 1-го и 2-го судьи, 2-х секретарей (на протоколе и информации) и 2-х линейных судей. В одной встрече принимают участие 16 участников (2 команды) и бригада судей из 6 человек. В целом охват студентов, принимающих участие в проведении соревнований, увеличивается за счет судейства.

Таким образом, практически предоставляется возможность студентам, желающим не только повысить свое спортивное мастерство, но и получить практический опыт судейства.

ВЫВОДЫ

Методическое обеспечение соревнований по волейболу на Первенство колледжа и «Кубок колледжа» в форме карточек по разделам «Судейские жесты» и комплексы «Специальные упражнения для совершенствования элементов волейбола», а также образцов отдельных документов расширяют практическую возможность повысить свое спортивное мастерство в организации и проведения соревнований, что является базисом «Инструктора по спорту».

ЛИТЕРАТУРА

1. **Муллер, А.Б.** Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. – М : Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. – Серия : Профессиональное образование. – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : непосредственный.
2. **Киселев, П.А.** Меры безопасности на уроках физической культуры. Составитель Киселев П.А. – Волгоград : ООО «Экстремум», 2004 – 236 с. – ISBN 5-9672-0004-5. – Текст : непосредственный.
3. **Виленский, М.Я.** Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков, - 3-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2016. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-05218-1. - Текст : непосредственный.
4. Министерство спорта Российской Федерации Всероссийская федерация волейбола : Официальные Волейбольные Правила 2021-2024 г. - официальный сайт. / nn-volley.ru (дата обращения : 20.02.2021). - Текст: электронный.