

**Муниципальное казенное учреждение «Управление народного образования»
Дальнереченского муниципального района Приморского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа с. Веденка»
Дальнереченского муниципального района Приморского края**



ВОЛЕЙБОЛ

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

**Возраст обучающихся: 9-16 лет
Срок реализации программы: 1 год**

**Лопатина Татьяна Михайловна,
тренер-преподаватель**

с. Веденка

2025

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень программы - базовый.

Язык реализации программы - государственный язык РФ – русский.

Адресат программы - обучающиеся МОБУ «ООШ с.Соловьевка» Дальнереченского муниципального района в возрасте 9-16 лет.

Особенности организации образовательного процесса

По программе могут обучаться школьники (мальчики и девочки), имеющие медицинское разрешение для занятий по баскетболу. Набор и зачисление в группы осуществляется через портал Персонифицированного дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/> на основании личного заявления родителя (законного представителя) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет.

Состав группы постоянный. Наполняемость в группах согласно СанПин 2.4.3648-20. Количество обучающихся в группе 16-19 человек.

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы – 324 часов.

Учебная нагрузка (в неделю) - 9 академических часов.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Форма обучения – очная.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: получение начальных знаний, умений, навыков спортивной игры волейбол.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитать дисциплинированность.

Развивающие:

- развить начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений;
- развить двигательные качества;
- развить специальные физические качества, необходимые волейболисту.

Обучающие:

- обучить начальным знаниям в области физической культуры и спорта, в частности в волейболе;
- обучить правилам игры в волейбол;
- обучить техническим приемам и тактическим действиям в волейболе.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	85	6	79	
1.1.	Общеподготовительные упражнения. Строевые	10	1	9	Зачет

	упражнения				
1.2.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	15	1	14	Зачет
1.3.	Упражнения для мышц ног и таза	15	1	14	Зачет
1.4.	Упражнения для мышц шеи и туловища	15	1	14	Зачет
1.5.	Акробатические упражнения	15	1	14	Зачет
1.6.	Легкоатлетические упражнения	15	1	14	Зачет
2.	Специальная физическая подготовка	52	10	42	
2.1.	Упражнения для развития силы	5	1	4	Зачет
2.2.	Упражнения для развития быстроты	5	1	4	Зачет
2.3.	Упражнения для развития гибкости	5	1	4	Зачет
2.4.	Упражнения для развития ловкости	5	1	4	Зачет
2.5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5	1	4	Зачет
2.6.	Упражнения для развития общей выносливости	5	1	4	Зачет
2.7.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	5	1	4	Зачет
2.8.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	5	1	4	Зачет
2.9.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, приема и передач мяча.	6	1	5	Зачет
2.10.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	6	1	5	Зачет
3.	Технико-тактическая подготовка	85	11	74	

3.1.	Техническая подготовка	54	6	48	Зачет
3.2.	Тактическая подготовка	31	5	26	Зачет
4.	Игровая подготовка	87	7	80	Зачет
5.	Контрольные и календарные игры	8	1	7	Зачет
6.	Контрольные испытания	7	1	6	Зачет
	Итого:	324	36	288	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Общая Физическая подготовка

1.1. Тема: Инструктаж по технике безопасности.

Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения

Теория. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Изучение понятий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Практика. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

1.2. Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Теория. Краткий обзор состояния и развития волейбола.

Практика. Упражнения из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения в парах. Упражнения с мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками, гантелями, с утяжелителями, с жгутами. Упражнения на снарядах.

1.3. Тема: Упражнения для мышц ног и таза

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.

Практика. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), ходьба, бег; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. Упражнения с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, поскоки); упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту, длину, с разбега.

1.4. Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов.

Практика. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений; упражнения в парах; упражнения с предметами; на гимнастических снарядах, тренажерах.

1.5. Тема: Акробатические упражнения

Теория. Качественные особенности волейболистов по игровым функциям.

Практика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок назад прогнувшись через плечо.

1.6. Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Влияние занятий волейболом на организм занимающихся.

Практика. Бег 30, 60, 100 м. Кросс. Челночный бег. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением (выпрыгивание, приседания, броски набивного мяча, упражнения с эспандером). Метания.

2. Раздел: Специальная физическая подготовка

2.1. Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Гигиена тренировочного процесса.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

2.2. Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Размеры площадки, высота сетки, название линий волейбольной площадки. *Практика.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

2.3. Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Место подачи. Касание мяча.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела). Упражнения со сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

2.4. Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Правильное питание спортсмена.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд в

стороны, назад. Стойки на лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

2.5. Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Самоконтроль спортсмена.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

2.6. Тема: Упражнения для развития общей выносливости

Теория. Расстановка игроков.

Практика. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 1,5 км., для юношей до 2 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

2.7. Тема: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Теория. Изучение терминов.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество при определённом отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в

движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на коленях, набивные мячи, гантели). Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с набивными мячами в руках.

2.8. Тема: Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

Теория. Основы техники и тактики.

Практика. Бег на 5,10,15 и из различных исходных положений, бег с остановками и изменением направления, бег приставными, скрестными шагами. Упражнения с мячами в движении. Передвижения с мячами.

2.9. Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, приема и передач мяча

Теория. Выдающиеся волейболисты.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резиновые кольца, мяч). Упражнения с упором о стену, многократные броски и ловля набивного мяча, то же из различных положений. Броски мяча через сетку.

2.10. Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Теория. Техника выполнения приема.

Практика. Броски с набивными мячами. Имитация нападающих ударов. Метание предметов. Работа с резиновыми амортизаторами.

3. Раздел: Технико-тактическая подготовка

3.1. Тема: Техническая подготовка

Теория. Тенденции развития волейбола.

Практика. Перемещения и стойки. Передача мяча (сверху, снизу). Подача мяча. Нападающие удары. Прием мяча.

3.2. Тема: Тактическая подготовка

Теория. Изменения в правилах соревнований.

Практика. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

4. Раздел: Игровая подготовка

Теория. Правила игры в волейбол, жесты судьи.

Практика. Учебная игра.

5. Раздел: Контрольные и календарные игры

Теория. Содержание и методика контрольных и календарных игр

Практика. Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу. Участие в соревнованиях, согласно календарному плану

6. Раздел: Контрольные испытания

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- сформирован устойчивый интерес к занятиям волейбола;
- развито волевое качество: самостоятельность; дисциплинированность; инициативность; принципиальность, самоотверженность, организованность;
- освоены основы поведения в коллективе, которые способствуют сплочению, формированию чувства симпатии друг к другу.

Метапредметные результаты:

- обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

Предметные результаты:

- обучающийся будет знать правила игры в волейбол;
- обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения для самостоятельных занятий;
- обучающийся будет владеть основами технических, тактических действий, приёмами игры волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с площадкой для волейбола;
- спортивное оборудование (сетка волейбольная);
- волейбольные мячи на каждого учащегося;
- набивные мячи 3 кг – 4 шт.;
- перекладины для подтягивания в висе – 2 шт.;
- гимнастические скакалки на каждого учащегося;
- гимнастические маты на каждого учащегося;
- гимнастические скамейки – 4 шт.;
- гимнастическая стенка – 2 шт.;
- теннисные мячи – 20 шт.;
- мячи для метания 150 грамм – 3 шт.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- картотека упражнений по волейболу (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе;
- «Правила игры в волейбол»;
- «Правила судейства в волейболе».

Литература для педагога

1. Мараховская О.В., Сагиев Т.А., Славнова М.Ю. Основы организации и проведения занятий по волейболу. М.: Советский спорт, 2021.
2. Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З. Подвижные игры в физическом воспитании: учеб.-метод. пособие. — 2-е изд., дораб. и доп. Ижевск: Удмуртский государственный университет, 2021.
3. Родин А.В., Губа В.П. Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх на примере баскетбола и волейбола. М.: Спорт, 2023.

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учётом ряда методических рекомендаций.

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи»;
- методические рекомендации по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утвержденных приказом Министерства образования Приморского края от 31 марта 2022 года № 23а-330;
- Устав МБУ ДО «ДЮСШ с.Веденка».

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Программа предусматривает *промежуточную* и *итоговую аттестацию* результатов обучения.

Промежуточная аттестация проводится в виде *текущего контроля* в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: внутри учреждения, муниципального, межрайонного, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Способы проверки результатов освоения программы: наблюдение, мониторинг физических и технических показателей, промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдаче нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы: сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико – тактической подготовке, результаты соревнований, выполнение тестовых заданий.

Формы фиксации результатов: ведение журнала учёта работы объединения, дневник результатов, отзывы родителей.

Критерии оценки результативности освоения программы

Качественные критерии: постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри ДЮСШ, снижение утомляемости.

Количественные критерии: выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

При успешном освоении программы – ожидаются следующие результаты: владеют техникой и тактикой игры в волейбол. Умеют планировать самостоятельную работу. Владеют судейскими навыками.

Улучшают координацию движений, быстроту реакции и ловкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам, повышают адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера, развивают коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий, улучшают общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам. Участвуют в соревнованиях различного уровня (внутри учреждения, сельского поселения, муниципальных, межрайонных).

2.3 Методические материалы

Методы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

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

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

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

Практические методы:

1. метод упражнений;
2. игровой;
3. соревновательный;
4. круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

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

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

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:

1. Методы эмоционального стимулирования.
2. Методы формирования ответственности и обязательности.
3. Методы развития психических функций, творческих способностей, личностных качеств обучающихся.

Формы организации образовательного процесса:

1. командная;
2. малыми группами;
3. в парах;
4. индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

1. учебно-тренировочные;
2. комбинированные;
3. индивидуальные;
4. соревновательные;
5. командные.

Педагогические технологии:

1. Технология индивидуального обучения.
2. Технология коллективного взаимообучения.
3. Технология разноуровневого обучения.
4. Технологии проблемного обучения.
5. Технология игровой деятельности.
6. Здоровьесберегающая технология.

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом,

направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Дидактические материалы:

1. Инструктивные карты.
2. Задания.
3. Упражнения.

2.4 Календарный учебный график

Этап образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		180
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2025- 30.12.2025
	2 полугодие	09.01.2026- 30.05.2026
Возраст детей, лет		9-16
Продолжительность занятия, час		2 и 1
Режим занятия		5 раз/нед.
Годовая учебная нагрузка, час		324

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем в часах	Сроки проведения
1	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	1	сентябрь
2	Инструктажи: правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале	1	сентябрь
3	Участие в муниципальном соревновании «Шиповка юных»	2	сентябрь
4	Инструктаж «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	1	октябрь
		1	январь
5	«Меры предосторожности в осенне-зимний период»	1	ноябрь
6	«Веселые старты» между группами ДЮСШ	1	декабрь

7	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	1	февраль
8	Спортивное мероприятие, посвященное 8 марта	1	март
9	Беседа о здоровом образе жизни	1	апрель
10	Участие в летнем фестивале ВФСК ГТО	1	май

Раздел №3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мараховская О.В., Сагиев Т.А., Славнова М.Ю. Основы организации и проведения занятий по волейболу. М.: Советский спорт, 2021.
2. Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З. Подвижные игры в физическом воспитании: учеб.-метод. пособие. — 2-е изд., дораб. и доп. Ижевск: Удмуртский государственный университет, 2021.
3. Родин А.В., Губа В.П. Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх на примере баскетбола и волейбола. М.: Спорт, 2023.

Ссылки на электронные ресурсы:

1. Всероссийская федерация волейбола. Методическая литература. [Электронный ресурс] URL: <https://www.volley.ru/pages/497/p1/> (дата обращения: 07.07.2025).
2. Железняк Ю.Д., Костюков В.В., Чачин А.В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта Волейбол. [Электронный ресурс] URL: <http://www.osdusshor.ru/media/biblioteka/programmy-novogo-pokoleniya/primernye-programmy-sportivnoy/voleybol.pdf> (дата обращения: 07.07.2025).
3. Содержание общей и специальной физической подготовки юных волейболистов. [Электронный ресурс] URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=22254> (дата обращения: 07.07.2025).
4. Фомин Е.В., Булыгина Л.В., Суханов А.В. Методическое пособие. Технико-тактическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс] URL: <https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая->

[подготовка-волейболистов.pdf](#) (дата обращения: 07.07.2025).