

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Покрово-Пригородная средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена на заседании
Методического совета школы и
рекомендована к утверждению
протокол № 1 от «30» августа 2018 г.
Руководитель МС
Муравьев, /Т.Н. Муравьева /

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №165 от «30» августа 2018 г.
Директор МБОУ «Покрово-
Пригородная СОШ»

Мовсеян /С.В. Мовсеян/



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Общая физическая подготовка с элементами волейбола»

физкультурно-спортивной направленности

(базовый уровень)

для обучающихся среднего и старшего школьного возраста

Возраст учащихся: 13 – 16 лет

срок реализации: 3 года

на 2018-2019 учебный год

Составитель: Батунова
Татьяна Александровна
учитель физической культуры

с.Покрово – Пригородное,
2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники волейбола.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы обучающихся различного возраста по виду спорта волейбол.

Цель программы: привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий волейболом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

укрепление здоровья, содействие физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

обучение основам техники волейбола, развитие двигательных и координационных способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Форма обучения: очная.

Количество занимающихся в группе – 12 - 15 человек.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения, общее количество часов отведенных на весь период обучения – **216 часов**. На каждый год обучения отводится **72 часа**.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 1 часу.

Уровень программы: «Базовый»

Данная программа дополнительного образования является модифицированной и имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Она направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в волейбол.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ волейбола, как вида спорта, а так же реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающегося, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития обучающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, обучающиеся

должны знать:

- основные понятия, термины волейбола;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю развития волейбола;
- правила соревнований в избранном виде спорта.

должны уметь:

- применять правила безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены;
- соблюдать режим дня;
- владеть техникой игры в волейбол, предусмотренной программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовки.

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовки обучающихся проводятся в виде соревнований.

Уровень общей физической подготовки определяется присдаче контрольных нормативов, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовки, определяемая по результатам контрольных нормативов, и желание продолжить занятия волейболом на следующем этапе подготовки.

ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются обучающиеся с 13 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям, желающие заниматься волейболом.

Годовой учебный план

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап		
	1 год	2 год	3 год
Количество учебных недель	36	36	36
Общее количество часов в год из них:	72	72	72
Теоретическая подготовка	12	12	12
Практическая подготовка	60	60	60
- общая физическая подготовка	30	20	30
- технико-тактическая подготовка	-	20	30
- другие виды спорта и подвижные игры	30	20	-

Режим тренировочной работы

Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Минимальное количество обучающихся в группе (чел)
1-й год	2	2	72	12-15
2-й год	2	2	72	12-15
Свыше 2 лет	2	2	72	12-15

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПООФП

С целью определения уровня общей физической подготовки обучающихся за основу контрольно-переводных испытаний принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы		
		13 лет	14 лет	15 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров с низкого старта	с+	+	
Выносливость	Челночный бег 3 по 10-м	-	+	
Сила	Подтягивание в висе на перекладине	-	+	
	Бросок набивного мяча вперед двумя руками из-за головы; сидя.	+	+	
	Прыжок в вверх	+	+	+
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину места	с+	+	

	Подача верхняя в пределы площадки	в+	+	
	Верхняя и нижняя передача в парах	+	+	
Гибкость	Наклоны вперед	+	+	

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовки каждого обучающегося.

Содержание программы

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить обучающегося осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Также обучающихся необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по волейболу.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Теоретическая подготовка

№	Тема	Краткое содержание	Кол-во часов		
			1 год	2 год	3 год
1	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	2	2	2

2	История волейбола	История развития волейбола в мире. История развития волейбола в России и за рубежом. Выдающиеся волейболисты прошлого и настоящего.	2	2	2
3	Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Место для проведения занятий и соревнований по волейболу. Жесты судьи.	2	2	2
4	Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим дня занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.	6	6	6
5		ИТОГО	12	12	12

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения для комплексного развития качеств.

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч.

Элементы гимнастики, акробатики.

Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для прыгучести:

приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;

то же, с прыжком вверх;

то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);

многократные прыжки вверх;

броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;

стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);

то же, но без касания мячом стены;

прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;

то же, с отягощением;

напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);

прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;

спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;

прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Организация тренировочного процесса

Тренировочные занятия проводятся в течении всего календарного года, включая каникулярное время. В каникулярное время занятия могут быть организованы в форме детских спортивных оздоровительных лагерей и учебно- тренировочных сборов.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к

обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе в общеобразовательной организации.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

Методические указания к проведению контрольных нормативов по ОФП

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся в организуется прием контрольных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольных нормативов

- бег 30 м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка. - непрерывный бег 5 минут. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.

- челночный бег 3 по 10 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта.

Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно. - бег на месте в максимальном темпе; учитывают кол-во беговых шагов в течении 10 секунд. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром натянутой резины и умножается на 2.

- прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии. - прыжок в вверх (см). Выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты проводят по методу Абалакова. - подтягивание в висе на перекладине (количество раз).

- подтягивание в висе на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- бросок набивного мяча вперед из-за головы; сидя (см).

Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой.

- наклон вперед (см). Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальчиков испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком (+), если выше – со знаком (-). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения. Оценка результатов тестирования:

прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;

прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;

то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;

прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки; многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:

сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;

многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;

упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;

броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении

подач:
круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
упражнения с резиновыми амортизаторами;
упражнения с набивными, волейбольными мячами
(совершенствование ударного движения);
подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).
Упражнения для развития качеств, необходимых при
выполнении нападающего удара:
броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в
прыжке;
броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя
руками через сетку;
имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг)
метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на
полу(расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после
поворотов, в прыжке; то же через сетку;
совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на
резиновых амортизаторах;
то же с мячом у тренировочной сетки;
многократное выполнение нападающих ударов с
собственного подбрасывания, с набрасывания партнером.
Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:
прыжковые упражнения, описание раннее в сочетании с подниманием рук
вверх;
стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх,
подпрыгнуть и двумя ладонями отбить мяч в стену, (мяч надо отбивать в
высшей точке взлета);
выполнение блокирования после перемещений, остановок;
передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и
левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для
блокирования;
то же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°;
то же, но на расстоянии 1 м от сетки;
то же но остановка и прыжок по сигналу;
нападающий с мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в
прыжке бросает мяч за себя, блокирующий должен своевременно занять
исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой
в момент выпуска мяча из рук нападающего;
нападающие выполняют броски и ловлю мяча в рамках групповых
тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и
блокирует.

Технико-тактическая подготовка

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для
достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики
в связи с развитием волейбола. Качественные показатели техники:

экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор действия, своевременность выполнения движения. Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

стартовая стойка (исходные положения)

ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;

сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передачи мяча:

сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;

в различных направлениях на месте и после перемещения;

передачи в парах;

отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;

отбивание мяча с собственного подбрасывания;

отбивание мяча подброшенного партнером;

с места и после приземления. Подача мяча:

нижняя прямая;

подача в стенку;

подача через сетку из-за лицевой линии;

подача нижняя боковая. Нападающие удары:

прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью

по мячу).

Техника защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

стартовая стойка (исходное положение)-основная стойка;

ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;

перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;

остановка шагом. Действия с мячом:

прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;

прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером - на месте и после перемещений.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

выбор места для выполнения нижней подачи;

выбор места для второй передачи и зоне.

Групповые действия:

взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче); взаимодействия игроков зон 1, 5, 6 с игроком зоны 3.

Командные действия:

прием нижней подачи и первая передача в зону 3;
прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты.

выбор места при приеме нижней подачи;
расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятии с обучающимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно- тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением

тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно- оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

Материально-техническое обеспечение занятий по программе:

Занятия будут проводиться в школьном большом спортивном зале и на открытых спортивных площадках прилегающих к территории школы.

Спортивный зал имеет размеры 12 х 24 м. и полностью соответствует требованиям.

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: 15 скакалок, 10 волейбольных мячей, 10 баскетбольных мячей, 10 футбольных мячей, гири, гантели, сетка и т. д.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Электричество подведено. Освещённость в нормах СанПИНа.

Список литературы для педагога

1. Беляев, А. В. Развитие физических качеств волейболистов. [Текст] / А. В. Беляев– Москва: Яуза, - 2002.
2. Дегтярева, И. П. Учебник для институтов физической культуры. [Текст] / И. П. Дегтярева – Москва: Терра спорт, - 2008.
3. Тюрин, В.И. Методика обучения и совершенствования в волейболе. [Текст] / В.И. Тюрин. – Москва: Терра спорт, 2001.
4. Фомин, Е. В. Физическая подготовка юных волейболистов. [Текст] / Е. В. Фомин – Москва: Терра спорт, 2004.
5. Эдельман, А. С. Волейбол. [Текст] / А. С. Эдельман. – Москва: Фис, 2000.
6. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
7. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Список литературы для обучающихся

1. Железняк, Ю. Д. Юный волейболист. [Текст] / Ю. Д. Железняк. – Москва: Фис, 2000.
2. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе. [Текст] / Ю. Д. Железняк. – Москва: Фис, 2001.

3. Официальный сайт федерации волейбола России
[Электронный ресурс]. URL: [http:// www.volley.ru/](http://www.volley.ru/)