

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда
средняя общеобразовательная школа №3

«Рассмотрено»
на заседании педагогического
совета от «11» июня 2020 г.
Протокол № 13



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №3
Ибрахимова И.И.
Пр. №51/10 от «11» июня 2020 г.

Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Вид программы: самостоятельно-разработанная

Срок реализации программы: 1 год

Возраст: 14-17 лет

Составитель программы: учитель физической культуры

Мельникова Елена Борисовна

г. Калининград
2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель и задачи программы
 - 1.3. Содержание программы
 - 1.4. Планируемые результаты
2. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации
 - 2.3. Формы аттестации
3. Учебно-методическая литература.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по спортивной секции « Волейбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся А.И. Каинова.

Волейбол - один из самых игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Своей эмоциональностью игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках **спортивно-оздоровительного направления**.

Программа курса по волейболу включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Рассчитана программа на 70 часов в год из расчета 2 раза в неделю.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Нормативные документы для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008;

Федеральный государственный стандарт основного общего образования.

Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности,

действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

Словесные методы: создают у учащихся 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, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

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

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

Формы обучения: очная, индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Срок освоения программы – 1 год.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель обучения: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, углублённое изучение спортивной игры волейбол, овладение техническими и тактическими игры в волейбол, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейбола;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа курса по волейболу включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. Изучение курса рассчитано на 70 часов из расчета 2 час в неделю.

1.3.Содержание учебной программы

Тематическое планирование.

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2
2	Специальная подготовка техническая	42
3	Специальная подготовка тактическая	22
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	4
	Итого	70

Раздел 1. Тематика занятий: Теория (2 часа). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (42 часа).

Техническая подготовка (42 часа).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; 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, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (22 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, 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.

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (4 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Личностные характеристики и установки:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Требования к личностным результатам освоения курса:

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников,
4. Выполнение начальных спортивных разрядов,
5. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях,
6. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку,
7. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

Требования к метапредметным результатам освоения курса:

- Применять полученные знания в игре.

- Контролировать свое самочувствие.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и путей её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.
- сформированность *коммуникативной компетенции*:
 - вступать в коммуникацию со сверстниками и учителем, понимать и продвигать предлагаемые идеи;
 - анализировать и находить верные решения в игре, тактически строить игру.
- Требования к *предметным результатам* освоения курса:
 - Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
 - Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
 - Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
 - Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
 - Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
 - Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
 - Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
 - Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
 - В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарно - тематическое планирование.

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
1	Техника безопасности. Правила игры. Теоритические знания	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	Знать правила соревнований
	Техническая подготовка – 42ч		
2	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы
3	Стойка игрока. Перемещение в сойке	Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы
4	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Уметь выполнять технические элементы

		Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	
5	Приём мяча двумя руками снизу	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы
6	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
7	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
8	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
9	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
10	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
11-15	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
16-20	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
21	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
22	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
23	Повторный инструктаж по технике безопасности	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
	Двусторонняя игра	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	Уметь выполнять технические элементы

		Игра без подач.	
24-25	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
26-27	Стойка игрока. Перемещение в стойке	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
28-29	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
30-31	Приём мяча двумя руками снизу	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
32-33	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
34-35	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
36-37	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
38-40	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
41-45	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
46-48	Верхняя подача мяча	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
49-51	Нижняя подача мяча	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
52-54	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
55-57	Верхняя подача, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача	Уметь выполнять технические элементы

		двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	
58-60	Нападающий удар, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
61-62	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
63-64	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
65-67	Соревнование в группах	Разминка . тойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
68	Соревнование. Итоговое занятие	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
69-70	Двухсторонняя игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Уметь выполнять технические элементы

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы баскетбольными мячами и др. инвентарём.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

2.3. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Системой оценки результатов освоения обучения программы кружка «Волейбол» являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Участие в школьных, районных и других соревнованиях. Самоподготовкой обучающиеся занимаются в летний период в течение трёх месяцев (июнь, июль, август).

Учебно-методическая литература.

- Волейбол. пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.

5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2010
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2011
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 2014
8. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 2016

Интернет ресурсы

1. Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru/>
2. Министерство спорта РФ // <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Всемирное антидопинговое агентство <http://med.khl.ru/>
4. Психологические тесты в практике тренера <http://www.dokaball.ru/>
5. infourok.ru.