

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:  
Протоколом заседания  
педагогического совета № 3  
«02» сентября 2019 г

Утверждаю:  
и.о. директора МКУ ДО «ДООЦ»  
Ю.В. Лютова  
Приказ № 121  
03 «сентября» 2019 г



## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ПО ВОЛЕЙБОЛУ»**

Адресат программы:  
обучающиеся 7-18 лет

Срок реализации 5 лет.

Разработчик:  
тренер-преподаватель  
Осипова О.М.

Бодайбо  
2019 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «по волейболу» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Волейбол является жизненно важным навыком и используется человеком как двигательное действие. Оздоровительное значение давно не вызывает ни у кого сомнения и по этому часто применяется как профилактическое и даже оздоровительное средство. Прикладное значение волейбола имеет, прежде всего, использования такого навыка в служебных, учебных, лечебных, оздоровительных, профилактических, досуговой, - рекреационных и других видов деятельности. Огромное спортивное значение имеет волейбол как средство физического воспитания и спортивной тренировки, как элемента ОФП и средство восстановления в других видах спорта.

Настоящая программа предназначена для подготовки волейболистов в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

Нормативно - правовая база

- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерство просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Министерства юстиции Российской Федерации 29 ноября 2018 г. Регистрационный № 52831);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
- Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом «09» февраля 2017 г. № 49

Настоящая программа по волейболу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

**В программе определены цель и задачи.**

**ЦЕЛЬ:** Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Задачи:**

- формирование навыков здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение детей и взрослых игре в волейбол;
- самоопределение в базовой специализации (выбор вида спорта);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Дополнительная общеразвивающая программа «по волейболу» предполагает любой уровень подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 7 до 18 лет (без ограничения возраста на основании закона "О физической культуре и спорте в РФ"). При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно опустить обучение блокированию. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком игры в волейбол и уровень физической подготовленности).

### **ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)**

| Этап подготовки                | Период      | Минимальная наполняемость группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах | Годовая нагрузка (часов) |
|--------------------------------|-------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь период | 10                                         | 20                                                  | до 6<br>(3 занятия в неделю по 2 ч)                                      | 252                      |

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий, определяет

последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

| №<br>п\п | Разделы<br>подготовки                   | Количество<br>недель | Количество<br>часов | Соотношение<br>объемов в ( %) | Форма<br>контроля        |
|----------|-----------------------------------------|----------------------|---------------------|-------------------------------|--------------------------|
| 1        | Теоретическая<br>подготовка             |                      | 6                   | 2                             | собеседование            |
| 2        | Общефизическая<br>подготовка            |                      | 156                 | 61                            | Выполнение<br>нормативов |
| 3        | Специальная<br>физическая<br>подготовка |                      | 80                  | 34                            | Выполнение<br>нормативов |
| 4        | Участие в<br>соревнованиях              |                      | 6                   | 2                             | Протокол<br>соревнований |
| 5        | Медицинское<br>обследование             |                      | 4                   | 1                             | Допуск врача             |
|          | <b>Всего</b>                            | <b>42</b>            | <b>252</b>          | <b>100</b>                    |                          |

В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

### **Содержательное обеспечение разделов программы**

#### **Теоретическая подготовка**

1. Развитие волейбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка волейболиста.
4. Техническая подготовка волейболиста.
5. Тактическая подготовка волейболиста.
6. Психологическая подготовка волейболиста.
7. Соревновательная деятельность волейболиста.
8. Организация и проведение соревнований по волейболу.
9. Правила судейства соревнований по волейболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

#### **Физическая подготовка**

##### **1. Общая физическая подготовка.**

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.

- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
- 2. Специальная физическая подготовка.**
- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости волейболиста

#### **Техническая подготовка**

##### **1. Упражнения без мяча.**

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на две ноги.
- 1.2. Передвижение пригибными шагами правым (левым) боком:  
с разной скоростью;  
в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком приставными и скрестными шагами.
- 1.4. Передвижение в стойке волейболиста.
- 1.5. Остановка скачком после ускорения.
- 1.6. Имитация стоек волейболиста.
- 1.7. Имитация переходов (смены зон) в волейболе.

##### **2. Передача и приём мяча.**

- 2.1. Передача двумя руками сверху.
- 2.2. Передача одной рукой сверху.
- 2.3. Передача двумя руками снизу.
- 2.4. Приём в падении вперёд.
- 2.5. Приём в падении.
- 2.6. Приём одной рукой в падении.
- 2.7. Приём в падении в сторону.
- 2.8. Возврат мяча.
- 2.9. Приём удара «в игрока».

##### **3. Подачи мяча.**

- 3.1. Нижняя прямая подача.
- 3.2. Нижняя боковая подача.
- 3.3. Верхняя прямая подача.
- 3.4. Верхняя боковая подача.
- 3.5. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега.

##### **4. Нападающий удар и блокирование.**

- 4.1. Прямой нападающий удар.
- 4.2. Боковой нападающий удар.
- 4.3. Одиночный блок.
- 4.4. Двойной блок.
- 4.5. Тройной блок.

#### **Тактическая подготовка**

1. Индивидуальная тактика подач.
2. Индивидуальная тактика передач мяча.
3. Индивидуальная тактика применения нападающего удара.
4. Индивидуальная тактика приёма мяча.
6. Индивидуальная тактика блока.
7. Групповые тактические действия в нападении.
8. Групповые тактические действия в защите.

#### **Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение

спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по волейболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по волейболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### Содержание разделов программы

| № п.п.    |                                                                                                                                                                                                                                                           | Часы       | Форма контроля               |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------|
| <b>1.</b> | <b>Теоретическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                           | <b>6</b>   | <b>собеседование</b>         |
| 1.1.      | Тема 1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.                                                                                                                                                                                        | 2          |                              |
| 1.2.      | Тема 2. Виды спортивных игр и их значения.                                                                                                                                                                                                                | 2          |                              |
| 1.3.      | Тема 3. Техника безопасности на занятиях волейболом                                                                                                                                                                                                       | 2          |                              |
| <b>2</b>  | <b>Общефизическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                          | <b>156</b> | <b>Выполнение нормативов</b> |
| 2.1       | Комплексы общеразвивающих физических упражнений                                                                                                                                                                                                           |            |                              |
| 2.2       | Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)                                                                                                                                                  |            |                              |
| <b>3</b>  | <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>80</b>  | <b>Выполнение нормативов</b> |
| 3.1       | Основные тренировочные средства на: различные виды ходьбы и бега; комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения волейболиста.                                                                                               |            |                              |
| 3.2       | 1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.<br>2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.<br>3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.<br>4. Упражнения для развития ловкости волейболиста |            |                              |
| <b>4</b>  | <b>Участие в соревнованиях</b>                                                                                                                                                                                                                            | <b>6</b>   | <b>4-6 раз в году</b>        |

#### Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного

совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

### Примерные темы для теоретической подготовки

**Тема 1. Волейбол- как вид спорта и средство физического воспитания.** Волейбол в системе здорового образа жизни. Понятие «Волейбол». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие волейбола на организм человека. Закаливание. Место и значение волейбола в системе физического воспитания.

**Тема 2. Виды спортивных игр и их значения.**

Классификация и значение спортивных игр. Массовое, спортивное, прикладное, нормативное, оздоровительное, лечебное, адаптационное. Игры и развлечения. Характерные особенности волейбола как вида спорта.

**Тема3.Техника безопасности на занятиях волейболом.**

Техника безопасности и правила поведения на занятиях волейболом. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

### Рекомендации по общей и специальной физической подготовке

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|-----------------------------------------------------|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
|                                                     | 10           | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |  |
| Рост                                                |              |    | +  | +  | +  | +  |    |    |    |  |
| Мышечная масса                                      |              |    | +  | +  | +  | +  |    |    |    |  |
| Быстрота                                            | +            | +  |    |    |    |    |    |    |    |  |
| Скоростно-силовые качества                          | +            | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |  |
| Сила                                                |              |    | +  | +  | +  |    |    |    |    |  |
| Выносливость (аэробные возможности)                 | +            |    |    |    |    | +  | +  | +  | +  |  |
| Анаэробные возможности                              | +            | +  |    |    |    | +  | +  | +  | +  |  |
| Гибкость                                            | +            |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| Координационные способности                         | +            | +  | +  |    |    |    |    |    |    |  |
| Равновесие                                          | +            | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |  |

#### - тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания. Разминка может делиться на две части - **общую и специальную.**

#### - развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

**- развитие скоростно-силовых качеств.**

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

**- развитие общей, силовой и специальной выносливости.**

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

**Рекомендации по участию в соревнованиях**

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

**Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям *волейболом* допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий *по волейболу* возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения .

1.4. Занятия *волейболом* должны проводиться в спортивной экипировке.

1.5. При проведении занятий *волейболом в спортивном зале* должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь

пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий *волейболом* и ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу в спортивном зале.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать заниматься *волейболом*, делать остановки в и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения упражнений.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ .

# **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

## **Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы**

Волейбол в системе здорового образа жизни. Понятие «Волейбол». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие на организм человека. Закаливание. Место и

значение волейбола в системе физического воспитания. Виды спортивных игр и их значения. Техника безопасности на занятиях волейболом.

### Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

| Контрольные упражнения                  | Мальчики | Девочки |
|-----------------------------------------|----------|---------|
| <b>Общая физическая подготовка</b>      |          |         |
| Челночный бег 3 x 10 м; с               | 9,5      | 10      |
| Бросок набивного мяча 1 кг; м           | 3,8      | 3,3     |
| Наклон вперед с возвышения              | +        | +       |
| Выкрут прямых рук вперед-назад          | +        | +       |
| Прыжок в длину с места                  | +        | +       |
| <b>Техническая подготовка</b>           |          |         |
| Выпрыгивание                            | 30-50см  | 30-40см |
| Техника приёма мяча всеми способами:    |          |         |
| а) снизу двумя, одной (нижняя передача) | +        | +       |
| б) верхняя передача                     | +        | +       |
| в ) в падении                           | +        | +       |

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

### Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

| № п/п | Наименование                             | Единица измерения | Кол-во изделий |
|-------|------------------------------------------|-------------------|----------------|
| 1     | Весы медицинские                         | штук              | 1              |
| 2     | Доска информационная                     | штук              | 1              |
| 4     | Сетка волейбольная                       | штук              | 2              |
| 5     | Мяч волейбольный                         | штук              | 20             |
| 6     | Мяч набивной                             | штук              | 10             |
| 8     | Пояс с пластиной для увеличения нагрузки | штук              | 6              |
| 9     | Свисток                                  | штук              | 4              |
| 10    | Секундомер                               | штук              | 4              |
| 11    | Скамейки гимнастические                  | штук              | 6              |
| 12    | Скакалка                                 | штук              | 15             |

## V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### а) Основная литература

1. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист». – Москва: «Физкультура и спорт», 1988г.
2. Самасов А.В. «Волейбол без компромиссов». – Воронеж 2001г, Калининград 2006г.
3. Загорский Б.И. «Физическая культура». – Москва: «Высшая школа», 1989г.
4. Матвеев А.П. «Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки» - М, 2005г.
5. Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004г.
6. Ивойлов А.В. «Волейбол для всех». – Москва: «Физкультура и спорт», 1987г.

7. Шерстюк А.А. «Программа для учащихся школ по волейболу»;
8. Рогов И.А. «Тренировки по волейболу»;

**б) Дополнительная литература**

1. Волейбол: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.
3. Учителю о педагогической технике / Под. ред. Л. И. Рувинского. – М., 1987.
4. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А. Качашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Сов.спорт, 2004. – 216 с.
5. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
6. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».
7. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2004. – 160 с.

**в) Интернет-ресурсы**

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. [http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi\\_sport.htm](http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm) – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
5. [www.eLIBRARY.ru](http://www.eLIBRARY.ru) – Научная электронная библиотека.
6. [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru) – Педагогическая библиотека.
7. [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru) – Российская национальная библиотека.
8. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru) – Российская государственная библиотека.
9. [www.fpo.asf.ru](http://www.fpo.asf.ru) – Сайт факультета педагогического образования