

«ПРИНЯТО»
на педагогическом Совете
МБОУ «Школа №114»
Приволжского района г.Казани
протокол №1 от «28» августа 2024 г.

Введено в действие приказом
№88 от «29» августа 2024 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 1301AE0088B112A94C4358A03B75249F
Владелец: Стахеев Виталий Владимирович
Действителен с 07.06.2024 до 07.09.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОСНОВЫ ВОЛЕЙБОЛА»
для обучающихся 5-9-х классов

Разработал:
учитель физической культуры
Мухаметзянов Д.З.

Пояснительная записка

Программа составлена на основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и комплексной программы по физическому воспитанию, адаптирована для занятий в общеобразовательной школе.

Программа служит основным документом для построения многолетней подготовки волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы на этапе начальной подготовки.

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

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками.

В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить.

Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Из выше сказанного вытекает актуальность использования данной программы в общеобразовательной школе.

Цель программы: создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, привитию занимающимся любви к волейболу, интереса к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства;

- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- на основе высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки занимающихся постоянно совершенствовать их техническую подготовку и уровень тренированности;
- организация систематической воспитательной работы;
- привитие спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья занимающихся, соблюдение ими требований личной и общественной гигиены;
- систематическое проведение спортивных соревнований и активное участие в них членов секций.

В соответствии с целями формируются **задачи программы:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использования их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивно – рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыком игры;
- подготовка инструкторов и судей по волейболу;

Преимущество данной программы заключается в том, что она может применяться для подготовки волейболистов в общеобразовательных школах и системе дополнительного образования.

Ожидаемые результаты:

- Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.

в результате освоения данной программы **учащиеся должны знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Форма подведения итогов реализации программы - учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Средства обучения: волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастический козел.

Цель: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование

навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

К числу планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности отнесены:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

метапредметные результаты — освоенные обучающимися УУД (познавательные, регулятивные и коммуникативные)

Продолжительность программы: данная программа рассчитана на **306 часов**, которые распределяются следующим образом:

- Группа начальной подготовки ГНП – 1 (первого года обучения) – 68 часов (два раза в неделю по 1 часу).
- Группа начальной подготовки ГНП – 2 (второго года обучения) – 102 часа (два раза в неделю по 1,5 часа).
- Группа начальной подготовки ГНП - 3 (третий год обучения) – 136 часов (два раза в неделю по 2 часа).

В процессе обучения используются следующие **методы:** общепедагогические (словесные и наглядные), специфические (методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный).

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной, групповой, круговой и поточной форм учебной работы занимающихся.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

- Вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- Текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме.
- Итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Наполняемость групп – 10 человек. Она обусловлена уровнем спортивной подготовки занимающихся.

№	Разделы подготовки	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3
1	Теоретическая подготовка	2	2	2
2	Общая физическая подготовка	15	8	20
3	Специальная физическая подготовка	8	8	8
4	Техническая подготовка	20	50	60
5	Тактическая подготовка	5	16	24
6	Судейская практика	7	7	8
7	Соревнования	7	7	10
8	Контрольные испытания	4	4	4
9	Общее количество часов	68	102	136

№ п\п	Контрольные нормативы	ГНП-1		ГНП-2		ГНП-3	
		м	д	м	д	м	д
1	Бег 30 м, с	5,5	5,9	5,3	5,8	5,1	5,7
2	Бег 30 м (5х6м), с	12,0	12,2	11,5	11,9	11,0	11,5
3	Прыжок в длину с места, см	185	165	195	175	205	185
4	Прыжок вверх с места, см	40	34	45	38	54	44

Содержание курса

Группа начальной подготовки - 1 (68 часов)

Тема 1:

Вводное занятие(1 час).

Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и гигиенические требования в тренировочном процессе.

Тема 2:

История развития волейбола (1час).

Изучение истории возникновения и развития волейбола. Правила игры.

Тема 3:

Общая физическая подготовка (15 часа).

Общее развитие игрока, приобретение правильной осанки. Развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков. Укрепление систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку в игре.

Тема 4:

Специальная физическая подготовка (8часа)

Развитие физических качеств, специфичных для игровой деятельности. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой.

Тема 5:

Техническая подготовка (20 часов)

Овладение основной техникой игры: стойки и перемещения, передача мяча двумя руками сверху, передача мяча двумя руками через голову (назад), перебивание мяча кулаком через сетку в стойке и прыжке, прием мяча двумя руками снизу, прием подачи, подачи, нападающий удар, блокирование, защитные действия и страховка.

Тема 6:

Тактическая подготовка (5 часов)

Применение средств, способов, действий и форм ведения игр с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки. Организация спортивной борьбы с помощью определенных действий команды.

Тема 7:

Участие в соревнованиях, судейская практика (14 часов)

Выполнение упражнений в условиях соревнований.

Тема 8:

Контрольные испытания (4 часа)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ВОЛЕЙБОЛ ГНП-1 (2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности и гигиенические требования в тренировочном процессе.	1
2	История возникновения и развития волейбола. Изучение правил игры	1
3	Обучение техники перемещений и стоек игрока.	1
4	Совершенствование техники перемещений.	1
5	Обучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1
6	Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками	1
7	Занятие по ОФП, тестирование	4
8	Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча в движении.	2
9	Учебная игра.	1
10	Обучение и совершенствование техники нижней прямой подачи.	1
11	Занятие по СФП	2
12	Обучение и совершенствование техники верхней прямой подачи.	1
13	Соревнование на количество правильно выполненных подач.	1
14	Обучение техники игры в защите.	1
15	Круговая тренировка.	1
16	Совершенствование техники игры в защите.	1
17	Занятие по ОФП.	2
18	Игровая тренировка с разбором допущенных ошибок.	1
19	Обучение и совершенствование техники блокирования.	1
20	Обучение приема мяча после подачи.	1
21	Занятие по СФП	2
22	Обучение техники приема и передачи мяча отраженного сеткой.	1
23	Участие в первенстве школы по волейболу (судейская практика)	6
24	Обучение и совершенствование техники нападающего удара	1
25	Обучение и совершенствование атакующих действий с передней линии.	1

26	Обучение и совершенствование атакующих действий с задней линии.	1
27	Обучение техники действий игрока без мяча при выборе места для нападающего удара.	1
28	Занятие по ОФП.	2
29	Обучение и совершенствование техники групповых действий в нападении.	1
30	Обучение технике взаимодействия нападающих игроков между собой.	1
31	Занятие по ОФП	2
32	Занятие по СФП	2
33	Обучение техники передачи мяча с учетом высоты (высокие, средние, низкие).	1
34	Участие в первенстве города по волейболу.	8
35	Обучение и совершенствование тактическим действиям в защите.	1
36	Обучение и совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий игроков в защите и нападении.	1
37	Совершенствование техники взаимодействия.	1
38	ОФП.	2
39	СФП	2
40	Тестирование	2
41	Итоговое занятие	1
Итого		68

Содержание курса

Группа начальной подготовки - 2 (102 часа)

Тема 1:

Вводное занятие(1 час).

Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и гигиенические требования в тренировочном процессе.

Тема 2:

История развития волейбола (1час).

Изучение истории возникновения и развития волейбола. Правила игры.

Тема 3:

Общая физическая подготовка (8 часов).

Общее развитие игрока, приобретение правильной осанки. Развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков. Укрепление систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку в игре.

Тема 4:

Специальная физическая подготовка (8 часов)

Развитие физических качеств, специфичных для игровой деятельности. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой.

Тема 5:

Техническая подготовка (54 часа)

Овладение основной техникой игры: стойки и перемещения, передача мяча двумя руками сверху, передача мяча двумя руками через голову (назад), перебивание мяча кулаком через сетку в стойке и прыжке, прием мяча двумя руками снизу, прием подачи, подачи, нападающий удар, блокирование, защитные действия и страховка.

Тема 6:

Тактическая подготовка (16 часов)

Применение средств, способов, действий и форм ведения игр с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки. Организация спортивной борьбы с помощью определенных действий команды.

Тема 7:

Участие в соревнованиях, судейская практика (14 часов)

Выполнение упражнений в условиях соревнований.

Тема 8:

Контрольные испытания (4 часа)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ВОЛЕЙБОЛ ГНП-2 (3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности и гигиенические требования в тренировочном процессе.	1
2	История возникновения и развития волейбола. Изучение правил игры	1
3	Совершенствование техники перемещений и стоек игрока.	2
4	Совершенствование техники блокирования	2
5	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2
6	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками	2
7	Занятие по ОФП, тестирование	4
8	Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча в движении.	2
9	Учебная игра.	2
10	Обучение и совершенствование техники нижней прямой подачи.	2
11	Занятие по СФП	2
12	Обучение и совершенствование техники верхней прямой подачи.	2
13	Соревнование на количество правильно выполненных подач.	2
14	Обучение техники игры в защите.	2
15	Круговая тренировка.	2
16	Совершенствование техники игры в защите.	2
17	Занятие по ОФП.	2
18	Игровая тренировка с разбором допущенных ошибок.	2
19	Обучение и совершенствование техники блокирования.	2
20	Совершенствование техники приема мяча после подачи.	2
21	Занятие по СФП	2
22	Совершенствование техники приема и передачи мяча отраженного сеткой.	2
23	Участие в первенстве школы по волейболу (судейская практика)	6

24	Совершенствование техники нападающего удара	2
25	Совершенствование атакующих действий с передней линии.	2
26	Совершенствование атакующих действий с задней линии.	2
27	Совершенствование техники действий игрока без мяча при выборе места для нападающего удара.	2
28	Занятие по ОФП.	2
29	Обучение и совершенствование техники групповых действий в нападении.	2
30	Обучение технике взаимодействия нападающих игроков между собой.	2
31	Совершенствование техники взаимодействия.	2
32	Занятие по СФП	2
33	Обучение техники передачи мяча с учетом высоты (высокие, средние, низкие).	2
34	Участие в первенстве города по волейболу.	8
35	Совершенствование тактическим действиям в защите.	2
36	Совершенствование индивидуальных тактических действий игроков в защите.	2
37	Совершенствование групповых тактических действий игроков в защите.	4
38	Совершенствование индивидуальных тактических действий игроков в нападении.	4
39	Совершенствование групповых тактических действий игроков в нападении.	4
40	ОФП.	2
41	СФП	2
42	Тестирование	2
43	Итоговое занятие	2
Итого		102

Содержание курса

Группа начальной подготовки - 3 (136 часа)

Тема 1:

Вводное занятие(1 час).

Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и гигиенические требования в тренировочном процессе.

Тема 2:

История развития волейбола (1час).

Изучение истории возникновения и развития волейбола. Правила игры.

Тема 3:

Общая физическая подготовка (20 часов).

Общее развитие игрока, приобретение правильной осанки. Развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков. Укрепление систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку в игре.

Тема 4:

Специальная физическая подготовка (8 часов)

Развитие физических качеств, специфичных для игровой деятельности. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой.

Тема 5:

Техническая подготовка (60 часов)

Овладение основной техникой игры: стойки и перемещения, передача мяча двумя руками сверху, передача мяча двумя руками через голову (назад), перебивание мяча кулаком через сетку в стойке и прыжке, прием мяча двумя руками снизу, прием подачи, подачи, нападающий удар, блокирование, защитные действия и страховка.

Тема 6:

Тактическая подготовка (24 часа)

Применение средств, способов, действий и форм ведения игр с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки. Организация спортивной борьбы с помощью определенных действий команды.

Тема 7:

Участие в соревнованиях, судейская практика (18 часов)

Выполнение упражнений в условиях соревнований.

Тема 8:

Контрольные испытания (4 часа)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ВОЛЕЙБОЛ ГНП-3 (4 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности и гигиенические требования в тренировочном процессе.	1
2	История возникновения и развития волейбола. Изучение правил игры	1
3	Совершенствование техники перемещений и стоек игрока.	2
4	Совершенствование техники блокирования	2
5	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2
6	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками	2
7	Занятие по ОФП	5
8	Совершенствование техники приема и передачи мяча в движении.	2
9	Учебная игра.	2
10	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	2
11	Занятие по СФП	2
12	Совершенствование техники верхней прямой подачи.	2
13	Соревнование на количество правильно выполненных подач.	2
14	Совершенствование техники игры в защите.	2
15	Круговая тренировка.	2
16	Совершенствование техники игры в нападении.	2
17	Занятие по ОФП.	5
18	Игровая тренировка с разбором допущенных ошибок.	4
19	Совершенствование техники блокирования.	2
20	Совершенствование техники приема мяча после подачи.	2
21	Занятие по СФП	2
22	Совершенствование техники приема и передачи мяча отраженного сеткой.	3
23	Участие в первенстве школы по волейболу (судейская практика)	3
24	Совершенствование техники нападающего удара	3
25	Совершенствование атакующих действий с передней линии.	3

26	Совершенствование атакующих действий с задней линии.	4
27	Совершенствование техники действий игрока без мяча при выборе места для нападающего удара.	4
28	Занятие по ОФП.	5
29	Совершенствование техники групповых действий в нападении.	4
30	Совершенствование техники групповых действий в защите.	4
31	Совершенствование техники взаимодействия нападающих игроков между собой.	4
32	Совершенствование техники взаимодействия.	4
33	Занятие по СФП	2
34	Совершенствование техники передачи мяча с учетом высоты (высокие, средние, низкие).	4
35	Участие в первенстве города по волейболу.	8
36	Совершенствование тактическим действиям в защите.	6
37	Совершенствование групповых тактических действий игроков в нападении.	6
38	Совершенствование индивидуальных тактических действий игроков в защите.	4
39	Совершенствование групповых тактических действий игроков в защите.	4
40	Совершенствование индивидуальных тактических действий игроков в нападении.	4
41	ОФП.	5
42	СФП	2
43	Итоговое занятие	2
Итого		136

Методическое обеспечение:

1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
4. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
9. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.
10. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа», 1974. - 288 с.
11. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 1996. - 64 с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
13. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
14. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
15. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 1988. - 304 с.
16. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.
17. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.
19. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.

20. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.

Лист согласования к документу № 2 от 21.03.2025
Инициатор согласования: Стахеев В.В. Директор
Согласование инициировано: 21.03.2025 16:17

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Стахеев В.В.		 Подписано 21.03.2025 - 16:17	-