

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

УТВЕРЖДАЮ

Принята
Педагогическим советом Школы
« 30 » августа 2018 г.



**Директор
МБУ ДО «ДЮСШ № 7»
г.о. Самара**

Д.В. Правдин
20 18 года

ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПОДГОТОВКИ
УЧАЩИХСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Этап спортивной подготовки:
от СОГ до НП-1
Возраст обучающихся:
9-17 лет
Срок реализации программы:
1 год

Составили:

**Заместитель директора по УВР
Поскоркова И.Ю.
Тренер-преподаватель
отделения волейбола
Проскурякова А.В.**

г. Самара

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть программы
 - Условия комплектования спортивно-оздоровительные группы (СОГ)
 - 2.1 и учебно-тренировочный режим
 - 2.2 Учебный план ДЮСШ на 52 недели спортивно-оздоровительной деятельности
 - 2.3 Нормативная оценка по ОФП и СФП
 - 2.4 Контроль в учебной программе
3. **Содержание рабочей программы**
 - 3.1 Теоретически подготовка
 - 3.2 Общая физическая подготовка
 - 3.3 Специальная физическая подготовка
 - 3.4 Техническая подготовка
 - 3.5 Тактическая подготовка
 - 3.6 Психологическая подготовка
 - 3.7 Врачебный контроль
 - 3.8 Нормативы и оценка подготовленности
 - 3.9 Летние оздоровительные мероприятия
4. Литература

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность школы. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, опыт работы школ по волейболу.

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

Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям. Ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп, а так же и отдельно взятых обучающихся.

Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Цель - содействовать формированию разносторонне развитой личности для укрепления и сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья спортсменов;
- развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- овладение спортивной техникой и тактикой игры в волейбол;
- проведение профилактических и восстановительных мероприятий;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащённостью:

- спортивный зал с волейбольной площадкой 18 x 9 м, разделенной на 2 равные половины 9 x 9 м., сеткой шириной 1 м;
- волейбольные мячи круглые с наружной оболочкой из мягкой кожи и окружностью 66 см, весом 270 г.;
- спортивная форма игрока – майка , трусы, кеды или кроссовки.

Данная программа предполагает её реализацию в пределах 312 часа (6 часов в неделю) согласно плану работы учебной группы.

Принимаются девочки и мальчики, желающие заниматься спортом, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья, что подтверждается документально учреждением здравоохранения в возрасте не менее 7 лет.

Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи нормативов по ОФП. Обучающиеся не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения.

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся;
- посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке.

В конце учебного года обучающиеся сдают нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в протоколы.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

Предполагаемый результат:

- всестороннее физическое развитие;
- соблюдение режим дня и ведение здорового образа жизни;
- соблюдение гигиены при занятиях спортом;
- овладение элементарной техникой волейбола;

- вовлечение других детей для занятий спортом.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Условия комплектования спортивно-оздоровительные группы

(СОГ)

и учебно-тренировочный режим

Год подготовки	Возраст для зачисления, лет	Число занимающихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	7 - 17	15-25	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке

Этап спортивно-оздоровительной подготовки (СОГ).

На этом этапе подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. В спортивно-оздоровительной группе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола. Основным принцип в учебно-тренировочной работе на данном этапе подготовки – универсальность подготовки учащихся.

2.2. Учебный план ДЮСШ

(на 52 недели спортивно-оздоровительных занятий).

Этап обучения	Спортивно-оздоровительный
Количество часов в неделю	6
Количество часов в год	276
Летние оздоровительные занятия	36
Итого часов:	312

Учебно-тренировочный план занятий для спортивно-оздоровительных групп.

№	Содержание занятий	Этап спортивно-оздоровительный
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	75
3	Специальная физическая подготовка	45
4	Технико-тактическая подготовка	109
5	Соревнования и товарищеские игры	25
6	Контрольные испытания, медицинский контроль	12
	Итого часов:	276
7	Летние оздоровительные занятия	36
	ИТОГО часов:	312

2.3.Нормативная оценка по ОФП и СФП

Для оценки разносторонней физической подготовки занимающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся нормативы.

Нормативная оценка состоит из 7 упражнений, в которые входят:

- 5 упражнений общей физической подготовки
- 2 упражнения специальной физической подготовки

Все упражнения оцениваются по бальной системе, минимальное количество – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается: 1бал – ниже норматива

2 бала – норматив

3 бала – свыше норматива

Обучающие сдавшие нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 14 баллов или больше переводятся на следующий этап обучения. Обучающие набравшие в сумме меньше 14 баллов остаются повторно в группе того же года обучения.

Содержание и методика проведения контрольных испытаний.

Челночный бег 5х6. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м стоят стойки, испытуемый добегают до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовится к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Прыжок вверх с места со взмахом руками выполняется на месте. Занимающийся стоит у стеной разметки с вытянутой рукой вверх(делается

отметка), выполняется прыжок. Разница записывается в протокол. Дается одна попытка.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками стоя (весом 1кг) выполняется из 3-попыток. Засчитывается лучший результат.

Верхняя и нижняя передача мяча в парах: Выполняется на расстоянии 3-4м от друг от друга в ограниченном секторе(ширина не более 3 м). При выполнении должна сохраняться техника выполнения. На выполнение дается три попытки.

Верхняя прямая подача: выполняется подача с укороченной площадки и соответственной высотой сетки, по мере обучения с обычной площадки. Мяч во время удара должен находится выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач 5.

Нормативные требования.

№ п / п	Содержание требований	юноши										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,5	11,0	10,9	10,1	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
2	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,5	5,4	5,0	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
3	Прыжок вверх с места со взмахом руками	40	50	56	58	60	60	60	60	60	60	60
4	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками стоя (весом 1кг)	10,0	13,0	16,0	16,3	16,8	17,3	17,8	18,0	18,0	18,0	18,0

5	Прыжок в длину с места (см)	150	180	210	213	215	218	220	225	230	235	240
6	Приём и передача мяча (верхняя, нижняя) в парах кол-во раз	20	30	40	45	50	55	60	65	65	65	70
7	Верхняя прямая подача(кол-во раз из 5)	1	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5
№ п / п	Содержание требований	девочки										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,9	11,7	11,2	11,1	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
2	Бег 30м с высокого старта (сек)	6,0	5,8	5,5	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
3	Прыжок вверх с места со взмахом руками	35	40	48	49	50	50	50	50	50	50	50
4	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками стоя (весом 1кг)	9,0	10,5	12,5	12,8	13,3	13,8	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0
5	Прыжок в длину с места (см)	150	170	200	205	210	213	218	220	224	228	230
6	Приём и передача мяча (верхняя, нижняя) в парах кол-во раз	10	20	30	35	40	45	50	55	60	60	60
7	Верхняя прямая подача(кол-во раз из 5)	1	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5

2.4. Контроль в учебной программе

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности и обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение нормативов	Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства. Значение системы спортивной квалификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды. Положение о спортивной квалификации, разбор разрядных норм и требований по волейболу.

История развития волейбола.

История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Волейбол в России. Этапы развития волейбола. Изменения в технике и тактике волейбола в связи с изменением правил. Характеристика сильнейших национальных команд. Задачи волейбола в России.

Правила игры и методика судейства соревнований.

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды, Дыхание и газообмен лёгких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

3.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие

упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также гимнастические упражнения и акробатики, тренажерах, занятия другими видами спорта, подвижные игры.

Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом:

- развитие у обучающегося основных физических качеств;
- повышение психологической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка); прыжки в высоту с прямого разбега, через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Эстафетный бег с этапами 6*5 м. Кросс 500- 1000 м.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на точность.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

3.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

СФП является средством специализированного развития физических качеств. Задачи ее более узки и более специфичны, которые направлены на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

- Развитие силы

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств с резиновыми амортизаторами, набивными мячами для различных мышечных групп.

- Развитие быстроты

Упражнения для развития быстроты перемещений по площадке, быстроты ответных действий на сигналы.

- Развитие выносливости

Упражнения для развития прыжковой выносливости волейболиста(блок, нападающий удар).

- Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости: игры с элементами акробатики, эстафеты с мячами, упражнения для переключения внимания.

- Развитие гибкости

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

- Развитие прыгучести

Упражнения для воспитания прыгучести на гимнастической скамейке, на скакалках.

3.4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка- это формирование и обучение соответствующих навыков, овладение техникой игры в волейбол.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование.

Средства технической подготовки:

- стойки и перемещения(имитация технических приемов);
- передача мяча сверху двумя руками(над собой, в парах, в перемещение, розыгрыш простых комбинаций);
- нападающий удар из различных зон передней линии, обманный удар;
- верхняя прямая подача с 3, 6, 9 м от сетки;
- прием-передача мяча снизу двумя руками (в парах, после перемещения, розыгрыш простых комбинаций);
- блокирование одиночное, групповое (постановка рук на месте, после

перемещения, розыгрыш простых комбинаций).

3.5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обучение практическому использованию приемов, элементов тактики нападения и защиты. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач. Разучивание тактических действий по частям, в целом, многократное выполнение заданий, анализа действий (своих и противников).

Средства тактической подготовки:

- подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции и перемещения;
- упражнения по тактике нападающего удара, блокирования, приема подачи, защитных действий (индивидуальные, групповые и командные);
- подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты;
- двусторонние игры (с заданиями, упрощенными правилами).

3.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действия и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам занимающегося.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;
- преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений и т.д.)

Средства и методы психологической подготовки:

1. Специальные знания в области психологии, техники и тактики волейбола, методики спортивной тренировки.
2. Личный пример тренера, убеждения, поощрения, наказания.
3. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа. Обсуждение в коллективе.
4. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение .

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к

выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

3.7. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ. САМОКОНТРОЛЬ. ТРАВМАТИЗМ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ.

1. Врачебные обследования и врачебно-педагогические наблюдения. Участие тренера-преподавателя в организации различных форм врачебного контроля. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом по месту проживания.

2. Методы и приёмы самоконтроля. Измерение пульса, массы тела, тестирование, ведение дневника спортсмена. Форма дневника самоконтроля.

3. Понятие о травмах. Характеристика травм. Причины травм и их профилактика при занятиях волейболом. Оказание доврачебной помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы открытые и закрытые. Действия высокой температуры. Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожений. Первая помощь при обморожениях. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приёмы искусственного дыхания.

3.8. НОРМАТИВЫ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ СОГЛАСНО ВОЗРАСТУ

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно--тренировочных занятий;
- проверка физической подготовки обучающихся;
- проверка выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных нормативов.

3.9. ЛЕТНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В летний период с обучающимися проводятся занятия, мероприятия восстановительного характера. Преимущественно на открытом воздухе.

Литература:

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 1994. – 85 с.
3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
4. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
5. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)
6. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.
7. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР - Омск.: ОмГТУ, 1994. – 198 с.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.