

**Муниципальное казенное учреждение
«Отдел образования администрации Чунского района»
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5 п. Новочунка**

Рассмотрено
на заседании
методического
объединения учителей
ОБЖ и физической
культуры
Протокол №
от «__»_____2023 г.

Согласовано
Заместитель директора
по ВР _____
Попова Т.В...
«__»_____2023г

Утверждаю
Директор _____
Мжельская Н.С.
Приказ №
от «__»_____2023 г.

Рабочая программа

**Дополнительного образования спортивной секции «Волейбол»
Для 4-6 классов**

Возраст детей: 11 – 13 лет
Срок реализации программы – 1 год
Направленность – физкультурно-спортивная

Программу составила:
Педагог дополнительного образования
Чертова Л.И.

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Важную роль в организации физического воспитания школьников играет внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы в спортивной секции «Волейбол». Волейбол как составная часть программы по физической культуре в школе является одним из средств решения основных задач физического воспитания.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса волейболистов на различных этапах многолетней подготовки. Программа служит основным документом для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания под редакцией В.И.Лях и А.А.Зданевич, допущенная Министерством образования и науки РФ, Москва, «Просвещение», 2007г., включает в себя обязательный минимум содержания учебного предмета основной школы. Она содержит учебный материал, как для уроков физической культуры, так и для других школьных форм физического воспитания. Программа служит основным документом для эффективного построения тренировочных занятий по волейболу и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа включает следующие виды спортивной подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую подготовку, тактическую, интегральную, психологическую подготовку. Распределение времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по волейболу представлено в учебном плане.

Важнейшим требованием к тренировочным занятиям являются обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основной показатель работы секции по волейболу - это динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовке (по истечении каждого года), выступления на районных соревнованиях.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Цель – физическое развитие, повышение показателей физического и функционального состояния организма на различных этапах подготовки, обучение и совершенствование технико-тактических действий.

Задачи:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- Развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Образовательные:

- История развития волейбола.
- Краткие сведения о строении и функциях организма.
- Влияния физических упражнений на организм человека.
- Гигиена и врачебный контроль.
- Предупреждение травм и оказания первой помощи.
- Овладеть приемами техники и тактики игры.
- Освоить простейших тактических комбинаций.

- Ознакомить с содержанием и основными правилами игры в волейбол.

Развивающие:

- Развивать двигательные способности учащихся.
- Развивать физические качества учащихся.
- Развивать творческую деятельность учащихся.

Воспитательные

- Воспитывать морально-волевые, эстетические качества;
- Воспитать социальную направленность взаимоотношений школьников в коллективе, приобщить к общественно полезной деятельности, к решению общественно важных задач.
- Развивать жизненно важные качества, как дисциплинированность, исполнительность, коммуникабельность, чувство долга, товарищества, коллективизма и взаимопомощи.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы в том, что она реализуется на базе общеобразовательного учреждения для всех желающих обучающихся, а не на базе специальной спортивной школы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 11-13 лет

Сроки реализации дополнительной образовательной программы – продолжительность образовательного процесса 1 учебный год

Условия набора: Комплектование спортивной секции по волейболу: учащиеся 4-6 классов, для мальчиков и девочек.

Режим занятий:

В группе – 3 часа в неделю; в год – 102 часа.

Особенности и формы организации образовательного процесса

- Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач.
- Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки.
- Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.
- Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов.
- Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков.

- Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы.
- Основной формой занятия является спортивная тренировка.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы: соревнования, товарищеские встречи, учёт физической подготовленности учащихся.

Ожидаемый результат:

К концу обучения в **группе**, обучающиеся должны овладеть теоретическими знаниями, совершенствовать специальные и общие физические качества, необходимые для игры в волейбол, овладеть технико - тактическими навыками игры в волейбол, участвовать в соревнованиях, совершенствовать навыками инструктора и судьи, уметь подчинять личные интересы коллективным.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ПО
Волейболу**

Разделы учебного плана	КОЛИЧЕСТВО		
	теория	практика	всего
1.Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания. История Олимпийского движения. Гигиена,закаливание,режим дня и питание спортсменов.	1		
2 Правила безопасности на учебно-тренировочном занятии и в местах проведения соревнований. Правила и организация проведения соревнований.	1		
3. Общая физическая подготовка		15	
4. Специальная физическая подготовка		15	
5. Техническая подготовка		25	
6. Тактическая подготовка		25	
7. Инструкторская и судейская практика		5	
8. Тестирование, контрольные нормативы		10	
9. Участие в соревнованиях		5	
Итого:	2	100	102

**Контрольные тесты (испытания) для определения технической
подготовленности волейболистов**

№.	Технический прием	Тесты (контрольные испытания)
		14—17 лет
1	Прием и передача мяча	<p>1. Прием и передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (из 10 попыток).</p> <p>2. Прием и передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6 (из 10 попыток).</p>
2	Подача мяча	<p>1. Верхняя прямая подача на точность (по 10 попыток в левую и правую половину площадки).</p> <p>2. Верхняя боковая подача на силу в пределы площадки (из 10 попыток).</p>
3	Нападающий удар	<p>1. Прямой нападающий удар из зоны 4 на точность по 10 попыток в зоны 1 и 5 с передачи из зоны 3.</p> <p>2. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки (из 10 попыток) с передачи из зоны 3.</p>
4	Блокирование	<p>1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (из 10 попыток).</p> <p>2. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в пределы площадки (из 10 попыток).</p>

**Упражнения и нормативы оценки технической подготовленности
волейболистов**

№ п/п	Игров ой приём	Воз рас	Тест	Мальчики				Девочки			
				«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Приём и переда	12- 13 лет	1	6	5	3	2	5	4	3	2
			2	4	3	2	1	3	2	1	0
			3	5	4	3	2	4	3	2	1
		14 лет	1	6	5	3	2	5	5	3	2
			2	4	3	2	1	4	3	2	1
			3	5	4	3	2	4	3	2	1
		15 лет	1	7	5	3	2	6	5	3	2
			2	5	4	2	1	4	3	2	1
			3	7	5	4	2	5	4	3	2
2	Подача мяча	12- 13	1	6	5	3	2	5	4	2	1
			2	5	4	2	1	4	3	2	1
		14 лет	1	7	5	4	3	5	4	3	2
			2	7	6	4	2	5	3	2	1
		15 лет	1	8	6	4	3	6	4	3	2
			2	8	7	5	3	6	5	3	2

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Занятия по волейболу должны проводиться на ровной сухой площадке соответствующих размеров, под руководством тренера-преподавателя. Занимающиеся должны иметь удобную спортивную обувь и форму.
3. При обучении нападающему удару необходимо провести специальную разминку, а в процессе выполнения задания необходимо следить, чтобы случайный мяч не попал под ноги игрока, наносящего удар по мячу.

4. При обучении защитным действиям учащихся необходимо обучить всем способам приземления и падения с использованием специальных защитных средств (наколенники, налокотники).

5. При обучении технике приема и передачи мяча, нападающего удара и блока необходимо обязательно делать специальную разминку, направленную на разогревание мускулатуры пальцев, суставов и всех групп мышц.

Материально-техническое обеспечение.

1. Стойка волейбольная – 1 шт
2. Сетка волейбольная – 2 шт
3. Мяч волейбольный – 10 шт
4. Мяч набивной – 5 шт
5. Скамейка гимнастическая -9 шт
6. Доска демонстрационная -1 шт
7. Мяч теннисный- 12 шт
8. Мяч баскетбольный- 8 шт
9. Скакалка гимнастическая-15 шт
10. Мат гимнастический- 19 шт
11. Резиновые жгуты- 1 шт
12. Секундомер- 1шт.
13. Сантиметровая лента-1шт.
14. Спортивный зал-24x18
15. Раздевалка-2 шт
16. Душевая комната-2 шт
17. Туалетная комната-2шт
18. Музыкальный центр-1шт
19. Набор инвентаря для эстафет

Календарно-тематическое планирование

Ср оки	Название темы	Дата проведения		Кол -во час	Примечания
		План	факт		
1	Правила безопасности на учебно-тренировочном занятии и в местах проведения соревнований			1	Беседа.
2	Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания. История Олимпийского движения			1	Беседа.
3	Тестирование, контрольные нормативы			1	Показатели физической подготовки: бег 30м, прыжок вверх по Абалакову(см), прыжок в длину с места (см), челночный бег.
4	Общая физическая подготовка			1	Развитие общей выносливости, быстроты.
5	Специальная физическая подготовка			1	Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития групп мышц, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.
6	Общая физическая подготовка			1	Развитие ловкости, гибкости
7	Специальная физическая подготовка			1	Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.
8	Техническая подготовка			1	Совершенствование техники передач мяча

					двумя руками сверху над собой, техники силовой верхней прямой подачи.
9	Тактическая подготовка			1	Выбор места для выполнения второй передачи Учебная игра.
10	Общая физическая подготовка			1	Развитие силовых способностей и общей выносливости ,гибкости. Тактические действия.
11	Специальная физическая подготовка			1	Упражнения для развития качеств при выполнении подач. Тактическая подготовка. Передачи.
12	Техническая подготовка			1	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники передач мяча сверху двумя руками назад (за голову),
13	Тактическая подготовка			1	Развитие прыгучести. Выбор места для выполнения второй передачи сверху.
14	Техническая подготовка			1	Совершенствование техники передач мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения и в движении, техники верхней прямой, планирующей подач.
15	Тактическая подготовка			1	Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения второй передачи
16	Общая физическая подготовка			1	Развитие общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств.
17	Специальная физическая подготовка			1	Обучение передач мяча.. Упражнения для развития, необходимых при выполнении нападающего удара.
18	Техническая подготовка			1	Совершенствование

					техники передачи мяча сверху двумя руками, техники верхней прямой, 4 планирующей подач.
19	Тактическая подготовка			1	Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке, подача на игрока слабо владеющего приемом подачи).
20	Техническая подготовка			1	Обучение передач мяча двумя руками сверху в прыжке вне и около сетки, совершенствование техники верхней прямой подачи на точность (в правую, левую половину площадки).
21	Тактическая подготовка			1	Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения передач, подач, приема.
22	Общая физическая подготовка			1	Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Учебная игра.
23	Техническая подготовка			1	Инструкторская и судейская практика. Обучение передач мяча двумя руками сверху в прыжке около сетки
24	Тактическая подготовка			1	Судейство на учебных играх..
25	Техническая подготовка			1	Совершенствование техники высоких, средних и низких передач мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, техники верхней прямой подачи на точность (в правую, левую половину

					площадки).
26	Тактическая подготовка			1	Контрольная игра. Закрепление.
27	Техническая подготовка			1	Правила безопасности. Гигиена. Совершенствование техники всех видов передач мяча двумя руками.
28	Тактическая подготовка			1	Моральный и волевой облик спортсмена. Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками 3 и 4).
29	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.			1	Согласно плану мероприятий школы, города, товарищеские встречи.
30	Правила безопасности. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена Моральный и волевой облик спортсмена			1	Беседа. Инструктаж по технике безопасности. Перемещение и стойки.
31	Общая физическая подготовка			1	Индивидуальные тактические действия. Развитие гибкости, силы
32	Специальная физическая подготовка			1	Развитие ловкости. Акробатика (перекаты на бедро- спину, и на грудь- живот).
33	Техническая подготовка			1	Совершенствование техники передач. Перемещения и стойки. Падения и перекаты, сочетания с приёмами защиты.
34	Тактическая подготовка			1	Поточное выполнение технических приемов. Индивидуальные тактические действия в защите
35	Общая физическая подготовка			1	Взаимодействие игроков задней линии. Развитие ловкости, координации, скоростно-силовых качеств, гибкости
36	Специальная физическая подготовка			1	Взаимодействие игроков задней линии.

					Развитие прыгучести.
37	Техническая подготовка			1	Групповые тактические действия. Совершенствование техники передач мяча сверху двумя руками в падении, техники нападающего удара из зон 4,3.2.
38	Интегральная подготовка			1	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Поточное выполнение технических приёмов.
39	Тактическая подготовка			1	Взаимодействие игроков задней линии – (1,6,5) между собой при приёме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий.
40	Специальная физическая подготовка			1	Взаимодействие игроков задней линии. Развитие прыгучести.
41	Интегральная подготовка			1	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Переключение в выполнении технических приёмов нападения, защиты.
42	Общая физическая подготовка			1	Взаимодействие игроков задней линии. Развитие ловкости, координации, скоростно-силовых качеств, гибкости
43	Техническая подготовка			1	Совершенствование техники прямого нападающего удара, обучение наблюдательности и ориентировке во время блокировании (перемещения вдоль сетки с имитацией блока)
44	Интегральная подготовка			1	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Чередование

					тактических действий в нападении и защите, блокировании.
45	Тактическая подготовка			1	Взаимодействие игроков передней и задней линии. Чередование тактических действий в нападении и защите, блокировании.
46	Техническая подготовка			1	Совершенствование техники прямого нападающего удара со средних передач, техники одиночного блокирования в зоне 3.
47	Интегральная подготовка			1	Система игры через игрока передней линии. Чередование тактических действий в нападении и блокировании.
48	Тактическая подготовка			1	Инструкторская и судейская практика. Взаимодействие игроков передней и задней линии.
49	Техническая подготовка			1	Участие в соревнованиях.
50	Тактическая подготовка			1	Участие в соревнованиях.
51	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.			1	Согласно плану мероприятий школы, города, товарищеские встречи.
52	Правила безопасности. Краткие сведения о строении и функциональных системах организма человека, влияние физических упражнений на общее состояние организма.			1	Беседа. Инструктаж по технике безопасности.
53	Техническая подготовка			1	Перемещения и стойки – чередование на мах скорости, сочетание с приёмами нападения.
54	Общая физическая подготовка			1	Тактика передач мяча. Развитие общей выносливости.
55	Техническая подготовка			1	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу после перемещений и в падении, техники прямого

					нападающего удара с переводом влево и вправо из зон 4,2,3
56	Тактическая подготовка			1	Тактика передач мяча из зоны 3 в зоны 4,2 и из зоны 2 в зоны 3 и 4, прямого нападающего удара с коротких передач (из зон 3 в зону 4).
57	Интегральная подготовки			1	Взаимодействие игроков задней линии. Чередование тактических действий в нападении.
58	Техническая подготовка			1	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу после перемещений и в падении, техники прямого нападающего удара с переводом влево и вправо из зон 4,2,3
59	Инструкторская и судейская практика			1	Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.
60	Интегральная подготовка			1	Взаимодействие игроков задней линии –(1,6,5) между собой при приёме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий.
61	Инструкторская и судейская практика			1	Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.
62	Специальная физическая подготовка			1	Развитие способности к взаимодействию, ориентировке, скорости действий.
63	Специальная физическая подготовка			1	Развитие способности к взаимодействию, ориентировке, скорости действий.
64	Участие в соревнованиях и			1	Согласно плану мероприятий

	товарищеских встречах.				школы, города, товарищеские встречи.
65	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.			1	Согласно плану мероприятий школы, города, товарищеские встречи.
66	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.			1	Согласно плану мероприятий школы, города, товарищеские встречи.
67	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.			1	Согласно плану мероприятий школы, города, товарищеские встречи.
68	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.			1	Согласно плану мероприятий школы, города, товарищеские встречи.
69	Специальная физическая подготовка			1	Судейство на учебных играх. Развитие способности к взаимодействию, ориентировке, быстрой реакции.
70	Техническая подготовка			1	Тактика первых передач. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу после приема подачи, нападающий удар.
71	Тактическая подготовка			1	Развитие прыгучести. Тактика передачи мяча из зоны 4 в зоны 3, 2, прямого нападающего удара с коротких передач (из зон 2 в эту же зону).
72	Тактическая подготовка			1	Упражнения для развития, необходимых при выполнении нападающего удара.
73	Интегральная подготовка			1	Чередование тактических действий в нападении.
74	Специальная физическая подготовка			1	Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения передач, подач, приема и атакующих ударов
75	Тактическая подготовка			1	Чередование тактических действий в нападении. Развитие прыгучести. Упражнения для развития, необходимых при выполнении нападающего удара.
76	Интегральная подготовка			1	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу после перемещений.
77	Инструкторская и судейская практика			1	Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных

					школах по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.
78	Техническая подготовка			1	Взаимодействие игроков задней линии –(1,6,5) между собой при приёме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий.
79	Техническая подготовка			1	Развитие ловкости, координации, скоростносиловых качеств, гибкости. Техника приёма подач с передачей в зону 2,3,4, нападающий удар.
80	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.			1	Согласно плану мероприятий школы, города, товарищеские встречи.
81	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.			1	Согласно плану мероприятий школы, города, товарищеские встречи.
82	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах			1	Согласно плану мероприятий школы, города, товарищеские встречи.
83	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.			1	Согласно плану мероприятий школы, города, товарищеские встречи.
84	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.			1	Согласно плану мероприятий школы, города, товарищеские встречи.
85	Тактическая подготовка			1	Тактика прямого нападающего удара при выполнении комбинации «крест».
86	Тестирование, контрольные нормативы			1	Показатели физической подготовки: бег 30м, прыжок вверх по Абалакову(см), прыжок в длину с места (см), челночный бег.
87	Техническая подготовка			1	Тактика прямого нападающего удара при выполнении комбинации «крест». Совершенствование техники группового блокирования, комбинации «крест».
88	Правила безопасности. Правила и организация проведения соревнований.			1	Беседа. Инструктаж по технике безопасности Психологические тесты.
89	Специальная физическая подготовка			1	Развитие способности к взаимодействию, ориентировке, быстроте

					действий.
90	Общая физическая подготовка			1	Развитие ловкости, координации, скоростно-силовых качеств, гибкости
91	Тактическая подготовка			1	Совершенствование системы игры в защите «углом вперед» и вариантов блокирования, страховка нападающих игроков.
92	Интегральная подготовка			1	Подготовительные игры с различными заданиями
93	Тактическая подготовка			1	Совершенствование системы игры в защите «углом вперед» и вариантов блокирования, страховка блокирующих игроков.
94	Специальная физическая подготовка			1	Развитие быстроты двигательной реакции, взрывной и быстрой силы.
95	Техническая подготовка			1	Совершенствование ранее изученных комбинаций
96	Тактическая подготовка			1	Совершенствование функций игроков во взаимодействии защитников и нападающих
97	Интегральная подготовка			1	Чередование тактических действий в защите.
98	Тактическая подготовка			1	Совершенствование функций игроков во взаимодействии защитников и нападающих
99	Техническая подготовка			1	Подготовительные игры с различными заданиями. Совершенствование ранее изученных комбинаций
100	Тактическая подготовка			1	Развитие игровой выносливости. Совершенствование функций игроков во взаимодействии защитников и нападающих
101	Тестирование, контрольные нормативы			1	Показатели физической подготовки: бег 30м, прыжок вверх по Абалакову(см), прыжок в длину с места (см), челночный бег.
102	Тестирование, контрольные нормативы			1	Показатели физической подготовки: прыжок в длину с места, бег 60 м.
все 20	102				

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

1. Программа «Волейбол» для ДЮСШ, СДЮСШОР. Москва, «Советский спорт», 2003г.
2. В.М.Зоциорский. Физические качества спортсмена. «ФиС», 1999 г., Москва
3. А.В.Алексеев. Себя преодолеть, «ФиС», 2000г., Москва
4. В.М.Волков. Восстановительные процессы в спорте. «ФКиС», 1977г., Москва
5. А. Г. Фурманов «Подготовка волейболистов». Минск 2007г.