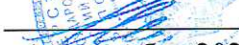




МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБ ПОУ ХКОТСО
 Е.С. Шелест
«1» сентября 2023г.
Педагогический совет № 1
от « 28 » августа 2023 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ « ВОЛЕЙБОЛ »

Возраст обучаемых: 16-18 лет

Срок реализации: 1 год

Руководитель: Макеева Светлана Геннадьевна

Хабаровск, 2023г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план спортивной секции	7
3. Условия реализации программы спортивной секции «Волейбол»	13
4. Контроль результатов освоения программы спортивной секции «Волейбол»	13

1. Пояснительная записка

Данная программа является основным документом для подготовки квалифицированных волейболистов, содействия успешному решению задач физического воспитания юных спортсменов, создание резерва для сборной команды колледжа.

Приоритетным направлением программы является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; строго соблюдать бытовой и спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, мужества.

Цель: Подготовка волейболистов, достижение волейболистами и командой наивысших спортивных результатов. Исходя из цели, в процессе обучения и тренировки решаются следующие основные задачи.

Задачи:

- развитие основных физических качеств, способностей, укрепление здоровья;
- приобретение детьми навыков в спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание у юных спортсменов устойчивых интересов и положительного отношения к занятиям;
- содействие гармоничному физическому развитию личности;
- формирование специальных знаний о волейболе, тактического мышления и технических приемов;
- воспитание высоких моральных и нравственных качеств волейболистов.

Спортивная подготовка волейболистов – это многолетний специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направлений на достижение высокого спортивного мастерства. Цели и задачи спортивной подготовки решаются в процессе обучения, тренировки и воспитания.

Процесс обучения и тренировки носит воспитывающий характер. Совершенствование морально-волевых качеств и психологических возможностей – главные задачи процесса воспитания спортсменов. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

В укреплении здоровья и закаливание организма; совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладение основным арсеналом технических приемов игры, совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды; определение игровых наклонностей волейболистов; участие в соревнованиях по волейболу; воспитание элементарных навыков

судейства; изучение начальных сведений о самоконтроле, ознакомление с тактическими схемами ведения игры, совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, командой тактики игры; усвоение основных положений методики спортивной тренировки; воспитание судейских и инструкторских навыков.

Методическое обеспечение программы

Программный материал для групп секции состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теоретическому разделу проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде бесед в процессе практических занятий. Теоретический раздел включает сведения по основам гигиены и закаливания организма.

В этом же разделе обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактики игры, правилам игры и основам судейства. Практический раздел программы включает общую, специальную физическую, техническую подготовку, тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка волейболистов обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность подростков.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей игровой деятельности волейболиста и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств.

Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Одной из задач всесторонней подготовки подростков, занимающихся в секции, является овладение основами техники волейбола. Техническая подготовка представляет собой процесс обучения спортсменов технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы в волейболе. Игра требует умения владеть комплексом специальных приемов: стойки, передач мяча, подач, приема, нападающего удара, блокирования. По мере освоения технической подготовки, усложняются условия выполнения упражнений. Увеличивается быстрота исполнения приема, вводится пассивное и активное сопротивление со стороны партнера. В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения движений и приемов. Совершенствование владения основными техническими приемами проводится в игровых упражнениях и в процессе самой игры. Конкретный подбор упражнений определяется возрастом занимающихся, уровнем подготовленности и качеством материально-технической базы.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является тактическая подготовка. В содержание тактической подготовки входит обучение воспитанников совокупности индивидуальных и коллективных действий, направленных на преодоление сопротивления противника в ходе игры. Обучение тактике волейбола рассчитано на несколько лет обучения и основывается на технической подготовленности игроков. Тактическая подготовка проводится различными методами. Отрабатывается взаимодействие в парах и тройках. Программа подготовки волейболистов включает обучение основным навыкам судейства и инструктажа. Обучение этим навыкам проводится в ходе двусторонних игр.

Количество часов, отводимых на каждый вид подготовки, определяется учебным планом-графиком работы группы и зависит от уровня их подготовленности. Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования волейболистов. Соревнование позволяет тренеру выявить эффективность методов обучения, и содействуют формированию морально-волевых качеств игроков. Календарь соревнований составляется на каждый учебно-тренировочный год. В зависимости от уровня подготовленности команды могут принимать участие в соревнованиях различного уровня от колледжа до городского и краевого.

Диагностика результативности учебно-тренировочного процесса

В секции волейбола в течение всего периода занятий ведется регулярный педагогический и врачебный контроль. Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития каждого воспитанника и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Диагностика проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Контрольные испытания проводятся 2 раза в год. Анализ показателей позволяет педагогу получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов.

Врачебный контроль проводится для наблюдений за физическим состоянием воспитанников. Желательно проводить медосмотр не реже двух раз в год: начале года и в апреле месяце. В случае отклонения от нормы в состоянии здоровья, возможно отстранение обучающегося от занятий до официального разрешения врача.

В процессе занятий педагог получает информацию о приспособляемости организма воспитанников к нагрузкам по частоте пульса до начала тренировки, в ходе ее и по окончании.

Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является участие команд секции в соревнованиях различного уровня. В течение года проводятся регулярные контрольные игры. Так как одной из целей работы секции является достижение высоких спортивных результатов, то итоги соревнований предметно

демонстрируют степень осуществления поставленной цели и, следовательно, показывает качество работы секции.

Ожидаемые результаты обучения

Разработка оптимальных путей комплексного сохранения и укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни. Привлечение максимального количества учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение их духовно-нравственного и физического потенциала.

Формы и режим занятий:

Учебно-тренировочные занятия проводятся в колледже 1-2 раза в неделю по 3 часа, всего за год 180 часов.

Ожидаемые результаты и способы их результативности

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Выполнение технико-тактических действий в тренировочном и соревновательном процессах.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Участие в соревнованиях городского и краевого уровня, выполнение спортивных разрядов.

Программа спортивной секции «Волейбол» предназначена для совершенствования знаний и умений в технике и тактике спортивной игры баскетбол.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья обучающихся;
- повышение всестороннего физического развития;
- совершенствование спортивно-технического мастерства.

Программа содержит теоретическую и практическую части.

Теоретический материал включает историю и этапы развития игры, знание правил судейства, личная и общественная гигиена и врачебный контроль, овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Практическая часть предусматривает освоение умений и навыков:

- выполнять основные приемы техники: перемещения, прыжки, передачи, прием мяча, подачи, нападающие удары, блокирование;
- взаимодействовать в коллективе, самостоятельно принимать решения, проявлять смелость, инициативу, подчинять свои интересы интересам коллектива;
- организовывать и проводить самостоятельно игру, судить ее.

Тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Программа рассчитана на 180 часов, занятия проводятся 1-2 раза в неделю по 3 часа.

Согласовано
 Председатель МО
 _____ И.В. Колесник
 «02» сентября 2022 г.

Утверждаю
 Заведующий отделением по ВСП
 _____ С.С. Зубкова
 «02» сентября 2022г.

2. Учебно-тематический план спортивной секции «Волейбол»

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов	из них :	
			теория	практика
Раздел теоретический				
	Введение. История игры Техника безопасности. Правила игры и судейства Личная и общественная гигиена и врачебный контроль. Овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи	3	3	
Раздел практический				
1.	Общая физическая подготовка	40		40
	Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости	10		10
	Прием контрольных нормативов по ОФП	2		2
	Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах	6		6
	Спортивные и подвижные игры	10		10
	Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.	6		6
	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой	6		6
2.	Специальная физическая подготовка	40		40
	Упражнения для развития силы (приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса).	8		8
	Передачи набивного мяча	6		6
	Упражнения для развития быстроты (бег 30 м. из различных исходных	6		6

	положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения)			
	Упражнения для развития прыгучести	6		6
	Упражнения для развития ловкости	6		6
	Развитие скоростно-силовых качеств	6		6
	Прием контрольных нормативов по СФП	2		2
3.	Техника нападения	24		24
3	Техника перемещений: 1. Бег (с изменением направления, скорости, рывки, равномерный); 2. Прыжки (с разбега, с места, толчком одной, двумя)	4		4
	Техника владения мячом 1. Верхние передачи 2. Нижние передачи 3. Подачи (нижняя, верхняя, боковая) 4. Атакующий удар	20		20
4.	Техника защиты	24		24
	Техника перемещений: 1. Стойки 2. Перемещения 3. Бег (приставным шагом, лицом вперед, спиной вперед, боком, с изменением скорости, направления, с поворотами) 4. Прыжки	4		4
	Техника владения мячом и противодействия 1. Прием мяча с подачи; 2. Блокирование мяча	20		20
	Тактика нападения	20		20
	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. (Тактика подач)	4		4
	Взаимодействие двух игроков	4		4
	Групповые действия. Взаимодействия трех игроков	6		6
	Командные взаимодействия (Тактика атакующих действий)	6		6
	Тактика защиты	20	1	19
	Индивидуальные действия. (Прием мяча, блокирование)	3		3

	<i>Групповые действия</i> (подстраховка, блокирование)	6		6
	<i>Командные действия</i> (тактика страховки нападающего, переходные тактические действия)	11	1	10
	<i>Товарищеские встречи и соревнования</i>	9		9
	Всего:	180	4	176

Программа спортивной секции волейбол 1 года обучения

История развития волейбола. Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания. История возникновения волейбола и развитие его в России. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Техника игры в волейбол. Классификация и терминология технических приемов игры в волейбол. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях. Практические занятия.

Тактика игры в волейбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий по амплуа. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика волейбола.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом.

Специальная физическая подготовка. Проведение специальных упражнений для развития быстроты, прыгучести. Проведение специальных упражнений для развития ловкости.

Контрольные тесты. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

СОГЛАСОВАНО

Председатель МО

 И.В. Колесник

«02» сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий отделением по ВСП

 С.С. Зубкова

«02» сентября 2022 г.

**Календарно - тематический план спортивной секции «Волейбол»
на 2022-2023 учебный год****Общее количество часов: 180**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Практические занятия	Теоретические занятия
1-3	Введение. История игры Техника безопасности. Личная и общественная гигиена и врачебный контроль. Овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи	1	2
4-6	Техника стоек, перемещений Кроссовая подготовка, развитие общей выносливости	3	
7-9	Техника перемещений, техника верхней передачи. Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости	3	
10-12	Теория: правила игры, площадка, тактика. ОФП. Скоростно- силовая подготовка.	2	1
13-15	Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола. СФП- силовая подготовка. Учебная игра. Развитие игрового мышления.	3	
16-18	СФП. Развитие координационных способностей. Совершенствовать технику верхней передачи. Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, скамейкой, перекладиной, брусьями.	3	
19-21	Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости. Техника нижней передачи.	3	

22-24	ОФП- скоростно- силовая подготовка. Подвижные игры с элементами волейбола Учебная игра. Судейская практика.	3	
25-27	СФП- скоростно-силовая подготовка. Совершенствование техники передач в парах, тройках. Учебная игра. Судейская практика.	3	
28-30	СФП. Развитие прыгучести. Совершенствовать технику верхней передачи.	3	
31-33	Обучить технике прямой верхней подачи мяча. Учебная игра. ОФП.	3	
34-36	Закрепить технику прямой верхней подачи мяча, приема мяча. Подвижные игры.	3	
37-39	Техника верхней, нижней передачи. Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с мячом	3	
40-42	ОФП- развитие выносливости. Совершенствование комбинаций в игровых условиях. Учебная игра.	3	
43-45	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости Прием контрольных нормативов по СФП	3	
46-48	Упражнения на технику верхней передачи. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра. Судейская практика.	3	
49-51	Упражнения для развития ловкости Игровые упражнения с мячом. СФП- развитие ловкости. Учебная игра. ОФП- развитие силы мышц ног	3	
52-54	Техника верхней и нижней передачи. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра. Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости Прием контрольных нормативов по СФП	3	
55-57	ОФП- развитие координации. Товарищеская встреча с командой	3	

	ХТЖТ		
58-60	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости: переменный и повторный бег. Учебная игра.	3	
61-63	Техника перемещений, выход к мячу. СФП- развитие прыгучести.	3	
64-66	ОФП- метод круговой тренировки. Техника верхней, нижней передачи. Учебная игра. Судейская практика.	3	
67-69	Техника обманных движений и финтов. Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости.	3	
70-72	Техника верхней прямой подачи мяча. Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег, прыжки	3	
73-75	Технико- тактические приемы игрока в защите. Техника блокирования. Работа в парах.	3	
76-78	Техника силовой подачи. Учебная игра. ОФП.	3	
79-81	Техника прямого нападающего удара. СФП – силовая подготовка.	3	
82-84	Техника приема мяча с подачи., розыгрыш. Учебная игра.	3	
85-87	ОФП – скоростно-силовая подготовка. Приём контрольных нормативов. Тактическая подготовка	3	
88-90	Игра по заданию. СФП – развитие прыгучести.	3	
91-93	Учебная игра. Судейская практика.. Индивидуальные действия игрока в нападении.(прямой нападающий удар)	3	
94-96	Техника игры в защите, блокирование мяча Тактика защиты. Индивидуальные действия игрока с мячом	2	1
97-99	Учебная игра. Прием мяча. Доводка до пасующего, пас на нападающий удар.	3	
100-102	Технико – тактические приёмы игрока в нападении. ОФП – развитие координации. Теория. Просмотр и анализ	3	

	видеозаписей игр.		
103-105	Учебная игра. Индивидуальные действия в нападении.	3	
106-108	СФП – круговая тренировка. Групповые действия в нападении	3	
109-111	Товарищеская встреча с ХТЖТ анализ видеоматериалов игры.	3	
112-114	Тактика нападения . Инструкторская и судейская практика ОФП – развитие прыгучести, выносливости	3	
115-117	Техника нападающего удара. Групповые взаимодействия в защите..	3	
118-120	Техника блокирования, Групповые взаимодействия в защите, страховка блокирующих..	3	
121-123	Техника нападающего удара. Развитие прыгучести.	3	
124-126	Индивидуальные действия игрока в защите. Прием мяча, блокирование. Развитие прыгучести.	3	
127-129	СФП – силовая подготовка. Амплуа игрока. Выбор своего амплуа. Выполнение тактических действий на своем игровом месте Учебная игра.	3	
130-132	Совершенствование индивидуальных действий в защите: приём мяча, блокирование. ОФП - развитие ловкости.	3	
133-135	ОФП – развитие координации. Тактика игры в нападении. Командные взаимодействия. Техника приема.- передачи мяча	3	
136-138	Упражнения для развития ловкости Игровые упражнения с мячом. Учебная игра.	3	
139-141	Развитие скоростной выносливости. Учебная игра	3	
142-144	Индивидуальная техника подач. Прием мяча. Совершенствование взаимодействий. Развитие скоростно-силовых качеств.	3	
145-147	ОФП – метод круговой тренировки. Тактика нападения, групповые	3	

	взаимодействия. Учебная игра судейская практика.		
148- 150	Техника блокирования, Групповые взаимодействия в защите, страховка блокирующих	3	
151- 153	Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах. Упражнения для развития ловкости.	3	
154- 156	Техника игры в защите, блокирование мяча Тактика защиты. Индивидуальные действия игрока с мячом Учебная игра.	3	
157- 159	Развитие скоростно-силовых качеств. Командные взаимодействия в защите, розыгрыш мяча от блока.	3	
160- 162	Техника нападающего удара, розыгрыш мяча от блока. Развитие прыгучести.	3	
163- 165	Индивидуальная техника подачи. Прием мяча. Совершенствование взаимодействий. Развитие скоростно-силовых качеств.	3	
166- 168	Учебная игра. Прием мяча. Доводка до пасующего, пас на нападающий удар.	3	
169- 171	Совершенствовать технику индивидуальных подач, приема мяча. Индивидуальные действия игрока в защите.	3	
172- 174	ОФП – развитие координации. Тактика игры в нападении. Командные взаимодействия. Техника приема.-передачи мяча	3	
175- 177	ОФП-развитие гибкости. Техника передач. Групповые взаимодействия в защите.	3	
178- 180	СФП – развитие прыгучести. Учебная игра. Командные взаимодействия.	3	
	Всего:	176	4

3. Условия реализации программы спортивной секции «Волейбол»

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы спортивной секции «Волейбол» требует наличия спортивного зала; открытой спортивной площадки

Оборудование: секундомеры, флажки, мячи волейбольные, баскетбольные, набивные, свисток, скамейки, скакалки, волейбольная сетка. антенны, гири, гантели, рулетки, насосы.

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

4. Контроль результатов освоения программы спортивной секции «Волейбол»

Контроль и оценка результатов освоения программы спортивной секции «Волейбол» осуществляется тренером-преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате изучения программы спортивной секции «Волейбол» обучающийся должен знать/понимать: 1. Историю и этапы развития игры 2. Правила игры и судейства 3. Правила личной и общественной гигиены 4. Основные приемы первой доврачебной помощи 5. Техника владения мячом 6. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах во время учебно-тренировочных занятий и соревнований	1. Устная оценка 2. Участие в соревнованиях 3. Устная оценка 4. Устная оценка 5. Тест «Подачи» 6. Участие в соревнованиях

Основные источники литературы, используемые педагогом:

1. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2012. – 928
2. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2013. - 941 с.
3. Волейбол. Теория и практика. Учебник. - М.: Спорт, 2016. - 456 с.

Дополнительные источники литературы для обучающихся:

1. В.А.Бараненко, Л.А.Рапопорт. Здоровье и физическая культура студента—М.2009,
2. А.А. Бишаева Учебник Физическая культура М.-2010.,
3. А.А. Бирюкова Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.,
4. А.А Бишаева. Учебник Физическая культура М.-2010.,
5. Ю.И.Гришина Общая Физическая подготовка Ростов-на-Дону 2010.,
6. К.Д Дворкин, О.Ю. Чермит,. Давыдов. Физическое воспитание студентов Феникс Ростов на Дону 2008
7. А.А. Дмитриев Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006. В.И.Дубровский, Ю.А.Рахманин, А.Н.Разумов Экогигиена физической культуры и спорта—М.2008.
8. Ю.И. Евсеев Физическая культура—Ростов-на-Дону, 2008. Ю. И. Евсеев Физическое воспитание—М, 2010.,
9. Ю.Д.Железняк Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»- М. 2010.,
10. Е.Н. Назарова, Ю.Д.Жилов. Возрастная анатомия и физиология—М. 2008.
11. Д.И.Нестеровский Баскетбол. Теория и методика обучения—М.2008.
12. Ж.К.Холодов. В.С.Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. 2007.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.volley.ru/ru3>
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB>
3. <http://fizkult-ura.ru/taxonomy/term/285>
4. <http://www.bruskov.sch881.edusite.ru/p25aa1.html>
5. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>