

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования Московской области  
«Университет «Дубна»  
(государственный университет «Дубна»)

Кафедра физического воспитания



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебно-методической работе

*(Signature)* /Деникин А.С./

*Подпись*

« 20 » июля 2021 г.

**Рабочая программа модуля**  
**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре**  
**и спорту**  
**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Для образовательных программ бакалавриата и специалитета

01.03.02 Прикладная математика и информатика

***Направленность (профиль) программы:***

Математическое моделирование

---

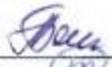
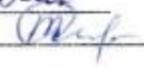
Форма обучения

*очная*

Для набора 2020 года

Дубна, 2021

Преподаватели:

Белова Е.В. – старший преподаватель кафедры физического воспитания   
Сандалова Т.В. – старший преподаватель кафедры физического воспитания 

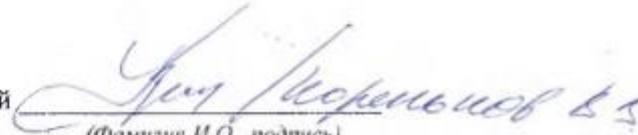
Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями новых федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС 3++) по направлениям подготовки бакалавриата и специальностям специалитета.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания

Протокол заседания № 10 от « 24 » июня 2021 г.

И.О. заведующего кафедрой Минаев Г. А.   
(Фамилия И.О., подпись)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий выпускающей кафедрой   
(Фамилия И.О., подпись)

«    »    20   г.

## Оглавление

1. Цели, задачи и объекты освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Волейбол» .....	4
2. Место элективной дисциплины по физической культуре и спорту – волейбол в структуре ОПОП.....	4
3. Планируемые результаты обучения элективной дисциплины по физической культуре и спорту – волейбол, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников).....	5
4. Требования к результатам освоения практического раздела элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Волейбол».....	6
5. Объём на период обучения и виды занятий элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Волейбол».....	8
6. Содержание практического раздела элективной дисциплины по физической культуре и спорту ВОЛЕЙБОЛ.....	9
Учебно-тренировочные занятия <i>Виды подготовки</i> .....	9
7. Содержание практических занятий по семестрам обучения .....	11
<b>Контрольные требования</b> .....	17
<b>Контрольные требования</b> .....	23
<b>Контрольные требования</b> .....	27
Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	27
Описание материально-технической базы .....	28

## **1. Цели, задачи и объекты освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Волейбол»**

**Целью** освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту - волейбол в физическом воспитании студентов, является формирование ценностного отношения к физическому воспитанию, обеспечение всестороннего гармоничного развития всех физических качеств студента, совершенствования его двигательных способностей, способствующих успешному становлению личности современного специалиста.

### **Задачи дисциплины:**

- понимание значимости волейбола, его роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ волейбола;
- укрепление здоровья студентов, противодействие неблагоприятным влияниям на человека, условиям жизни, быта, трудовой деятельности;
- овладение системой практических умений, приобретение навыков участия в игре;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.

**Объект** профессиональной деятельности при изучении дисциплины (волейбол) - формирование потребности студентов в физическом совершенствовании и поддержании здоровья.

## **2. Место элективной дисциплины по физической культуре и спорту – волейбол в структуре ОПОП**

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – волейбол является вариативной (дисциплиной по выбору) и играет большую роль в практической и методической подготовке студентов. Она является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента.

Программа рассчитана на трехлетний срок обучения, учебный материал представлен на каждый год обучения.

### 3. Планируемые результаты обучения элективной дисциплины по физической культуре и спорту – волейбол, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и формулировка)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основные методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно производить разминку;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</li> </ul>
	<p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</li> <li>- социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности;</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</li> <li>- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— навыками к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</li> </ul>

	<p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p><i>Знать:</i>  — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни;  — правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><i>Уметь:</i>  - оценивать своё физическое и функциональное состояние;  - определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям;  - оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе;  - оказывать первую помощь при травмах.</p> <p><i>Владеть:</i>  - методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;  - методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях  - системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).</p>

#### **4.Требования к результатам освоения практического раздела элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Волейбол»**

В результате освоения практического раздела элективной дисциплины – волейбол, студент должен овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, развить у себя

основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, ловкость, гибкость), а также должен **знать:**

- значение волейбола для развития человека;
- средства и методы развития различных физических качеств;
- границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях волейболом;
- систему самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях волейболом;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

**уметь:**

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- самостоятельно производить разминку;
- составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств ;
- оценивать своё физическое и функциональное состояние;
- определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям;
- оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе;
- оказывать первую помощь при травмах.

**владеть:**

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

## 5. Объём на период обучения и виды занятий элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Волейбол»

Вид учебной работы	Академические часы						
	Семестры						
	Всего	1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины	328	66	66	66	66	32	32
Практические занятия В том числе:	328	66	66	66	66	32	32
Методико-практические занятия (МПЗ)	20	6	6	4	2	2	0
Учебно-тренировочные занятия (УТЗ)	296	58	58	60	62	28	30
Контрольные занятия	12	2	2	2	2	2	2
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

### *Виды занятий:*

Практические занятия (учебно-тренировочные, методико-практические) направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Из них:

*Учебно-тренировочные занятия (УТЗ)* базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений в применении разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта.

*Методико-практические занятия (МПЗ)* предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Сдачу контрольных нормативов по общей физической, специальной и технической подготовке.

## 6. Содержание практического раздела элективной дисциплины по физической культуре и спорту ВОЛЕЙБОЛ

### Учебно-тренировочные занятия

*Виды подготовки*

- 1. Общая физическая подготовка (ОФП).** Развитие основных физических качеств.
- 2. Специальная физическая подготовка (СФП).** Упражнения для развития быстроты ответных действий (различные перемещения по сигналам, бег с остановками); упражнения для развития прыгучести (прыжки со скакалками, набивными мячами, отягощениями, подскоки); упражнения для развития силы мышц, участвующих в выполнении технических приёмов (нападающий удар, подача, блокирование).
- 3. Техническо-тактическая и интегральная подготовка.** Обучение и совершенствование базовых технических элементов. Индивидуальные действия в защите; групповые и командные действия в защите; индивидуальные действия в нападении; групповые и командные действия в нападении. Применение изученных технических и тактических приёмов; учебные игры.

#### 6.1. учебно–тематический план и тематика практического раздела

Наименование темы	Всего	Трудоёмкость в часах					
		по семестрам					
		1	2	3	4	5	6
<b>I. Методико-практические занятия (МПЗ).</b>	20	6	6	4	2	2	
МПЗ№1. Техника безопасности на занятиях волейболом.		2					
МПЗ№2. Техническая подготовка на занятиях волейболом		2					
МПЗ№ 3. Физиологический портрет студента на занятиях волейболом. Модельные характеристики студента		2					
МПЗ№ 4. Физические качества, развиваемые при занятии волейболом			2				
МПЗ№5. Физические качества, развиваемые при занятии волейболом (развитие скоростных способностей).			2				
МПЗ№ 6. Физические качества, развиваемые при занятии волейболом (развитие выносливости).			2				
МПЗ№ 7. Основные положения правил волейбола и методика судейства.				2			
МПЗ№ 8 Тактика игры.				2			

МПЗ№ 9. Психологическая характеристика при занятиях волейболом, методики коррекции психоэмоционального состояния					2		
МПЗ№ 10. Самоконтроль при занятиях волейболом.						2	
<b>II. Учебно-тренировочные занятия (УТЗ).</b>	296	58	58	60	62	28	30
<i>1.Общая физическая подготовка (ОФП) Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, общей выносливости, гибкости, ловкости.</i>	81	20	18	17	16	5	5
1.1.Развитие быстроты.	17	4	3	4	4	1	1
1.2. Развитие силы.	16	4	4	3	3	1	1
1.3. Развитие общей выносливости.	16	4	4	3	3	1	1
1.4. Развитие гибкости.	16	4	3	4	3	1	1
1.5. Развитие ловкости.	16	4	4	3	3	1	1
<i>2.Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, сложной координации.</i>	48	8	8	8	8	8	8
2.1. быстроты двигательной реакции и выполнения технических действий.	12	2	2	2	2	2	2
2.2. Развитие скоростно - силовых качеств.	12	2	2	2	2	2	2
2.3. Развитие специальной выносливости.	12	2	2	2	2	2	2
2.4. Развитие сложной координации.	12	2	2	2	2	2	2
<i>3. Техническо-тактическая и интегральная подготовка.</i>	155	28	30	33	36	13	15
3.1. Техника передвижения (перемещения и стойки в волейболе)	27	6	6	4	4	3	4
3.2. Техника владения мячом (верхняя передача мяча; приём мяча снизу; подача мяча; нападающий удар; блокирование.)	57	10	12	14	14	3	4
3.3. Индивидуальные действия в защите; групповые и командные действия в защите; индивидуальные действия в нападении; групповые и командные действия в нападении.	38	8	8	8	8	3	3
3.4. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приёмам; чередование изученных приёмов и их способов в	33	4	4	7	10	4	4

различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении); многократное выполнение технических приёмов, перемещения в сочетании с действиями с мячом, передачи на точность, чередование подач.							
<b>Контрольные занятия (КЗ)</b>	12	2	2	2	2	2	2

## 7. Содержание практических занятий по семестрам обучения

<b>1 курс I семестр</b>		
<i>№ зан.</i>	<i>Содержание занятий и виды контроля</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	<b>МПЗ №1.</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Гигиена одежды, обуви для занятий волейболом. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма во время занятий волейболом. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур после занятий волейболом. Профилактика случаев травматизма во время занятий волейболом. Оказание первой помощи при травмах во время занятий волейболом.	2
2.	<b>МПЗ №2.</b> Техническая подготовка на занятиях волейболом. Технические приемы перемещения игроков и технические приемы владения мячом.	2
3.	<b>МПЗ №3.</b> Физиологический портрет студента на занятиях волейболом. Модельные характеристики студента. Модельные характеристики студента волейболиста. Физические качества студента (быстрота, сила, выносливость, координация, гибкость). Психофизиологические качества. Психологическая устойчивость.	2
4.	<b>УТЗ №1.</b> Инструктаж по технике безопасности. Волейбол в системе развития физических качеств. Правила игры (счёт, расстановка, переходы, замены, ошибки игроков). Стойка и перемещения игрока. Обучение передаче мяча сверху двумя руками над собой и передаче мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
5.	<b>УТЗ №2.</b> Стойка и перемещения игрока. Обучение передаче мяча сверху двумя руками над собой и передаче мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей	2
6.	<b>УТЗ №3.</b> Стойка и перемещения игрока. Обучение передаче мяча сверху двумя руками над собой и передаче мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей	2
7.	<b>УТЗ №4.</b> Стойка и перемещения игрока. Обучение передаче мяча сверху двумя руками над собой и передаче мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей	2
8.	<b>УТЗ №5.</b> Стойка и перемещения игрока. Обучение передаче мяча сверху двумя руками над собой и передаче мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей	2
9.	<b>УТЗ №6.</b> Стойка и перемещения игрока. Повторение верхней передачи мяча двумя руками (передачи у стены, над собой, в парах – с	2



	в парах через зону. Повторение нижней прямой подачи мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей	
21.	<b>УТЗ №18</b> . Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Обучение верхней прямой подаче. Эстафеты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
22.	<b>УТЗ №19</b> . Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Обучение верхней прямой подаче. Эстафеты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
23.	<b>УТЗ №20</b> . Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Обучение верхней прямой подаче. Эстафеты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
24.	<b>УТЗ № 21</b> . Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Обучение верхней прямой подаче. Эстафеты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
25.	<b>УТЗ № 22</b> . Совершенствование передач сверху и снизу в движении. Нижняя прямая подача. Повторение верхней прямой подачи. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
26.	<b>УТЗ №23</b> . Совершенствование передач сверху и снизу в движении. Нижняя прямая подача. Повторение верхней прямой подачи. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
27.	<b>УТЗ №24</b> . Совершенствование передач сверху и снизу в движении. Нижняя прямая подача. Повторение верхней прямой подачи. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
28.	<b>УТЗ №25</b> . Совершенствование передач сверху и снизу в движении. Нижняя прямая подача. Повторение верхней прямой подачи. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
29.	<b>УТЗ №26</b> . Совершенствование передач сверху и снизу в движении. Нижняя прямая подача. Повторение верхней прямой подачи. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
30.	<b>УТЗ №27</b> . Тренировка зачётных нормативов по технической подготовке.	2
31.	<b>УТЗ №28</b> . Тренировка контрольных заданий по общей физической и специальной физической подготовке.	2
32.	<b>УТЗ №29</b> . Тренировка зачётных нормативов по технической подготовке.	2
33.	Контрольное занятие (сдача контрольных нормативов)	2
	<b>Итоговый контроль</b>	<b>зачет</b>

<b>1 курс II семестр</b>		
№ зан.	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во часов
1.	<b>МПЗ №4.</b> Физические качества, развиваемые при занятии волейболом (развитие силы и ловкости). Режимы работы мышц, виды силовых качеств и направления силовой подготовки в занятиях волейболом. Развитие ловкости в волейболе.	2
2.	<b>МПЗ №5.</b> Физические качества, развиваемые при занятии волейболом (развитие скоростных способностей и гибкости). Виды скоростных способностей и факторы их определяющие. Задачи, средства и методы воспитания скоростных способностей. Пути профилактики и разрушения скоростного барьера. Проблема обучения технике скоростных движений. Значение скорости в волейболе. Развитие гибкости в волейболе.	2
3.	<b>МПЗ №3.</b> Физические качества, развиваемые при занятии волейболом (развитие выносливости). Виды выносливости. Развитие общей выносливости. Развитие специальной выносливости. Значение выносливости в волейболе.	2
4.	<b>УТЗ №1.</b> Инструктаж по технике безопасности. Стойка и передвижения игрока. Совершенствование передач сверху и снизу в движении. Нижняя прямая подача. Повторение верхней прямой подачи. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
5.	<b>УТЗ №2.</b> Стойка и передвижения игрока. Совершенствование передач сверху и снизу в движении. Нижняя прямая подача. Повторение верхней прямой подачи. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
6.	<b>УТЗ №3</b> Стойка и передвижения игрока. Совершенствование передач сверху и снизу в движении. Нижняя прямая подача. Повторение верхней прямой подачи. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
7.	<b>УТЗ №4</b> Стойка и передвижения игрока. Совершенствование передач сверху и снизу в движении. Нижняя прямая подача. Повторение верхней прямой подачи. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
8.	<b>УТЗ №5.</b> Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача в заданную зону. Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение нападающему удару. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
9.	<b>УТЗ №6.</b> Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача в заданную зону. Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение нападающему удару. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
10.	<b>УТЗ №7.</b> Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача в заданную зону. Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение нападающему удару. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств и	2

	координационных способностей.	
11.	<b>УТЗ №8.</b> Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача в заданную зону. Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение нападающему удару. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
12.	<b>УТЗ №9.</b> Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача в заданную зону. Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение нападающему удару. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
13.	<b>УТЗ №10.</b> Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача в заданную зону. Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение нападающему удару. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
14.	<b>УТЗ №11.</b> Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача в заданную зону. Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение нападающему удару. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
15.	<b>УТЗ №12.</b> Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
16.	<b>УТЗ №13.</b> Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
17.	<b>УТЗ №14.</b> Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
18.	<b>УТЗ №15.</b> Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
19.	<b>УТЗ №16.</b> . Стойка и перемещение игрока. Комбинации из различных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи, прием подачи. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
20.	<b>УТЗ № 17 . .</b> Стойка и перемещение игрока. Комбинации из различных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи, прием подачи.	2

	Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	
21.	<b>УТЗ №18.</b> . Стойка и перемещение игрока. Комбинации из различных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи, прием подачи. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
22.	<b>УТЗ №19.</b> . Стойка и перемещение игрока. Комбинации из различных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи, прием подачи. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
23.	<b>УТЗ №20.</b> Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя и верхняя прямая подачи мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
24.	<b>УТЗ № 21.</b> Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя и верхняя прямая подачи мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
25.	<b>УТЗ № 22.</b> Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя и верхняя прямая подачи мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
26.	<b>УТЗ № 23.</b> Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя и верхняя прямая подачи мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
27.	<b>УТЗ №24</b> Комбинации из различных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи, прием подачи. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
28.	<b>УТЗ №25.</b> Комбинации из различных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи, прием подачи. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
29.	<b>УТЗ №26.</b> Совершенствование комбинаций из различных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи, прием подачи. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
30.	<b>УТЗ №27.</b> Совершенствование комбинаций из различных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи, прием подачи. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
31.	<b>УТЗ №28.</b> Тренировка контрольных заданий по общей физической и специальной физической подготовке.	2
32.	<b>УТЗ №29.</b> Тренировка зачётных нормативов по технической подготовке.	2
33.	Контрольное занятие (сдача контрольных нормативов)	2

	<b>Итоговый контроль</b>	<b>зачет</b>
--	--------------------------	--------------

### *Контрольные требования*

№	Нормативы	Юноши			девушки		
		баллы			баллы		
<b>ОФП</b>		3	4	5	3	4	5
1	Прыжки в длину с места (см)	190	200	210	160	165	170
2	Поднимание туловища (за 1 мин)	29	31	33	28	30	32
3	Бег на 30м (с)	5.6	5.2	4.8	6.7	6.3	5.9
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	20	24	28	6	8	10
5	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+5	+6	+6	+7	+8
<b>СФП</b>							
1	Челночный бег 3x10 м (сек.)	8.7	8.4	8.0	9.7	9.4	9.0
2	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя на месте (м)	14	15	16	9	10	11
<b>Техническая подготовка</b>							
1	Передача сверху двумя руками над собой (кол-во раз)	15	25	30	15	20	25
2	Передача снизу двумя руками над собой (кол-во раз)	15	25	30	15	20	25
3	Верхняя прямая или нижняя прямая подачи (из 10)	5	7	8	5	7	8
Необходимые баллы для зачёта: 1 семестр – 35 баллов; 2 семестр – 40 баллов.							

<b>2 курс III семестр</b>		
№ зан.	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во часов
1.	<b>МПЗ № 1.</b> Основные положения правил волейбола и методика судейства	2
2.	<b>МПЗ № 2.</b> Тактика игры Тактика игры в волейбол. Классификация тактики. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Средства индивидуальной и коллективной тактики в защите и нападении. Взаимодействия игроков.	2
3.	<b>УТЗ №1.</b> Инструктаж по технике безопасности. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя и верхняя прямая подачи, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей	2
4.	<b>УТЗ №2.</b> Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча	2





	перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар через сетку. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	
27.	<b>УТЗ № 25.</b> Совершенствование комбинаций из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар через сетку. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
28.	<b>УТЗ № 26.</b> Совершенствование комбинаций из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар через сетку. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
29.	<b>УТЗ № 27.</b> Тренировка зачётных нормативов по общей и специальной физической подготовке.	2
30.	<b>УТЗ №28.</b> Тренировка зачётных нормативов по технической подготовке.	2
31.	<b>УТЗ №29.</b> Сдача зачётных требований по двухсторонней игре с использованием технических и тактических приёмов.	2
32.	<b>УТЗ №30.</b> Контрольное занятие (сдача контрольных нормативов)	2
33.	<b>Итоговый контроль</b>	<b>зачет</b>

<b>2 курс IV семестр</b>		
<i>№ зан.</i>	<i>Содержание занятий и виды контроля</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	<b>МПЗ № 1.</b> Психологическая характеристика при занятиях волейболом, методики коррекции психоэмоционального состояния . Объективные условия занятий волейболом. Индивидуальные особенности студента. Предстартовое состояние, оптимальное боевое состояние. Методы регулирования психоэмоционального состояния, используемые на занятиях волейболом.	2
2.	<b>УТЗ №1</b> Инструктаж по технике безопасности. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя и верхняя прямая подачи, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей	2
3.	<b>УТЗ №2.</b> Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя и верхняя прямая подачи, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей	2
4.	<b>УТЗ №3</b> Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя и верхняя прямая подачи, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей	2
5.	<b>УТЗ №4.</b> Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар через сетку. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2



	нападения. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	
18.	<b>УТЗ №17.</b> Совершенствование разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Обучение одиночному блокированию Учебная игра. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
19.	<b>УТЗ №18.</b> Совершенствование разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Обучение одиночному блокированию Учебная игра. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
20.	<b>УТЗ №19.</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападающий удар через 4-ю. зону. Обучение одиночному блокированию. Нижняя и верхняя прямая подачи, прием мяча через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
21.	<b>УТЗ № 20.</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападающий удар через 4-ю. зону. Одиночное блокирование. Нижняя и верхняя прямая подачи, прием мяча через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
22.	<b>УТЗ №21.</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападающий удар через 4-ю. зону. Одиночное блокирование. Нижняя и верхняя прямая подачи, прием мяча через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
23.	<b>УТЗ №22</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападающий удар через 4-ю. зону. Одиночное блокирование. Нижняя и верхняя прямая подачи, прием мяча через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
24.	<b>УТЗ №23.</b> Совершенствование комбинаций из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападающий удар через 4-ю. зону. Одиночное блокирование. Нижняя и верхняя прямая подачи, прием мяча через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
25.	<b>УТЗ № 24.</b> Совершенствование комбинаций из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападающий удар через 2-ю. зону. Обучение групповому блокированию. Нижняя и верхняя прямая подачи, прием мяча через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
26.	<b>УТЗ № 25.</b> Совершенствование комбинаций из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападающий удар через 2-ю. зону. Обучение групповому блокированию. Нижняя и верхняя прямая подачи, прием мяча через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств и	

	координационных способностей.	
27.	<b>УТЗ № 26.</b> Совершенствование комбинаций из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападающий удар через 2-ю. зону. Обучение групповому блокированию. Нижняя и верхняя прямая подачи, прием мяча через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
28.	<b>УТЗ № 27.</b> Совершенствование комбинаций из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападающий удар через 2-ю. зону. Обучение групповому блокированию. Нижняя и верхняя прямая подачи, прием мяча через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2
29.	<b>УТЗ №28.</b> Тренировка зачётных нормативов по технической подготовке.	2
30.	<b>УТЗ №29.</b> Тренировка зачётных нормативов по общей и специальной физической подготовке.	2
31.	<b>УТЗ №30.</b> Сдача зачётных требований по двухсторонней игре с использованием технических и тактических приёмов.	2
32.	Контрольное занятие (сдача контрольных нормативов)	2
	<b>Итоговый контроль</b>	<b>зачет</b>

### *Контрольные требования*

№	Нормативы	Юноши			девушки		
		баллы			баллы		
ОФП		3	4	5	3	4	5
1	Прыжки в длину с места (см)	200	210	225	165	170	180
2	Поднимание туловища (за 1 мин)	31	33	37	30	32	35
3	Бег на 30м (с)	5.2	4,8	4.6	6.3	5,9	5.7
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	24	28	32	8	10	12
5	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+5	+6	+8	+6	+8	+11
СФП							
1	Челночный бег 3x10 м (сек.)	8.4	8.0	7,7	9.4	9.0	8,8
2	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя на месте (м)	14	15	16	9	10	11
Техническая подготовка							
1	Передача сверху двумя руками над собой (кол-во раз)	15	25	30	15	20	25
2	Передача снизу двумя руками над собой (кол-во раз)	15	25	30	15	20	25

3	Верхняя прямая или нижняя прямая подачи (из 10)	5	7	8	5	7	8
Необходимые баллы для зачёта: 3 семестр – 35 баллов; 4 семестр – 40 баллов.							

<b>3 курс V семестр</b>		
№ зан.	<i>Содержание занятий и виды контроля</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	<b>МПЗ № 1.</b> Самоконтроль при занятиях волейболом. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношения, к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Контроль тренировочного процесса. Оптимальные физические нагрузки при занятиях волейболом. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок.	2
2.	<b>УТЗ №1.</b> Инструктаж по технике безопасности. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар через 4-ю. зону. Верхняя прямая подача, прием мяча. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
3.	<b>УТЗ №2.</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар через 4-ю. зону. Верхняя прямая подача, прием мяча. Прямой нападающий удар. Блокирование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
4.	<b>УТЗ №3.</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар через 4-ю. зону. Верхняя прямая подача, прием мяча. Прямой нападающий удар. Блокирование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
5.	<b>УТЗ №4.</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
6.	<b>УТЗ №5</b> Совершенствование комбинаций из передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар через 4-ю. зону. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
7.	<b>УТЗ №6.</b> Совершенствование комбинаций из передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар через 4-ю. зону. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
8.	<b>УТЗ №7</b> Совершенствование комбинаций из передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
9.	<b>УТЗ №8.</b> Совершенствование комбинаций из передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий	2

	удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
10.	<b>УТЗ №9.</b> Стойка и передвижения игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий. Блокирование, страховка блока. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	2
11.	<b>УТЗ №10.</b> Стойка и передвижения игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий. Блокирование, страховка блока. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	2
12.	<b>УТЗ №11.</b> Стойка и передвижения игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий. Блокирование, страховка блока. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	2
13.	<b>УТЗ №12.</b> Тренировка зачётных нормативов по общей и специальной физической подготовке.	2
14.	<b>УТЗ №13.</b> Тренировка зачётных нормативов по технической подготовке.	2
15.	<b>УТЗ №14.</b> Сдача зачётных требований по двухсторонней игре с использованием технических и тактических приёмов.	2
16.	Контрольное занятие (сдача контрольных нормативов).	2
17.	<b>Итоговый контроль</b>	<b>зачет</b>

<b>3 курс VI семестр</b>		
<i>№ зан.</i>	<i>Содержание занятий и виды контроля</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	<b>УТЗ №1.</b> Инструктаж по технике безопасности. Стойка и передвижения игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Блокирование, страховка блока. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	2
2	<b>УТЗ №2.</b> Стойка и передвижения игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий. Блокирование, страховка блока. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	2
3	<b>УТЗ №3</b> Стойка и передвижения игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блока. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2
4	<b>УТЗ №4</b> Стойка и передвижения игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача и	2



13	<b>УТЗ №13.</b> Тренировка зачётных нормативов по общей и специальной физической подготовке.	2
14	<b>УТЗ №14.</b> Тренировка зачётных нормативов по технической подготовке.	2
15	<b>УТЗ №15.</b> Сдача зачётных требований по двухсторонней игре с использованием технических и тактических приёмов.	2
16	Контрольное занятие (сдача контрольных нормативов).	2
	<b>Итоговый контроль</b>	<b>зачет</b>

### *Контрольные требования*

№	Нормативы	Юноши			девушки		
		баллы			баллы		
ОФП		3	4	5	3	4	5
1	Прыжки в длину с места (см)	210	225	240	170	180	195
2	Поднимание туловища (за 1 мин)	33	37	48	32	35	43
3	Бег на 30м (с)	4,8	4,6	4,3	5,9	5,7	5,1
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	28	32	44	10	12	17
5	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16
СФП							
1	Челночный бег 3x10 м (сек.)	8.0	7,7	7,1	9.0	8,8	8,2
2	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя на месте (м)	14	15	16	9	10	11
Техническая подготовка							
1	Чередование передач мяча сверху и снизу над собой	20	25	30	15	20	25
2	Приём мяча к сетке из 10 раз	5	6	7	4	5	6
3	Подача мяча в левую и правую половину площадки по заданию преподавателя из 10 раз	5	7	8	4	7	8
Необходимые баллы для зачёта: 5 семестр – 35 баллов; 6 семестр – 40 баллов.							

#### *Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины*

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. А.С.Эдельман (сост.) Волейбол (справочник). М., Физкультура и спорт, 1984. А.В.Ивойлов. Волейбол. Минск, 1985.
3. В.Е.Хапко, В.Н.Маслов. Совершенствование мастерства волейболистов. Киев,

- Здоровье, 1990.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. (учебник для институтов физкультуры), М., Физкультура и спорт, 1991.
  5. Современная система спортивной подготовки (под ред. Ф.С.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина) М., СААМ, 1995.
  6. Волейбол (учебник для институтов физической культуры под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянц), М., ФиС, 1985.
  7. Физиология человека: Учебник для техникумов физической культуры. Под редакцией В.В. Васильевой. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
  8. Волейбол: развитие физических качеств и двигательных навыков в игре. Т.М. Титова, Т.В. Степанова – М.: Чистые пруды, 2006.

### Описание материально-технической базы

Адрес осуществления образовательной деятельности	Объект	Наименование оборудованных залов	Оснащенность, перечень оборудования
Университетская 19, стр.18	ФОК "ОЛИМП"	многофункциональный зал для спортивных игр – 1152 кв. м.	Трасформируется в болейбольную, баскетбольную, теннисную площадку.

### Язык преподавания

Русский.