

ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»
НАПРАВЛЕНИЕ
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Профиль
«СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНЫХ ИГР (волейбол)

«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»
(Профессиональное испытание)

Максимальное количество баллов - 100

Минимальное количество баллов – 50

Пояснительная записка

Для абитуриентов, поступающих на направления подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура, дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности по дисциплине «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» проводится без непосредственного контакта членов экзаменационной комиссии с абитуриентом в **формате видеоконференции** с использованием различных интернет-сервисов (Zoom, Discord или WhatsApp) с обязательной процедурой идентификации личности абитуриента.

Идентификация личности производится путем сверки изображения абитуриента, проходящего вступительное испытание посредством видеоконференции, с его фотографией в предъявляемом удостоверении личности (паспорт, военный билет). Предусмотрена аудио-видео фиксация (запись) процедуры вступительного испытания.

Данные особенности проведения вступительного испытания обусловлены мероприятиями, направленными на предотвращение распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) на территории Российской Федерации (Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 3 апреля 2020 г. № 547 «Об особенностях приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре на 2020/21 учебный год»).

Дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» проводится в два этапа, а результат оценивается по **100-бальной шкале**.

Первая часть вступительного испытания проводится в форме письменного тестирования и содержит **50 заданий, каждое из которых формулируются в форме вопроса, к которому предлагается четыре варианта ответа, при этом только один вариант ответа правильный**. Поступающий должен выбрать один ответ. Правильный ответ оценивается - 1балл, ошибочный – 0 баллов. Максимально возможное количество баллов на данной стадии вступительного испытания равняется 50.

Вторая часть вступительного испытания проводится в форме устного экзамена, на котором абитуриент должен дать устный развернутый ответ на вопрос предложенного билета.

Максимально возможное количество баллов на данном этапе вступительного испытания равняется 50.

На дополнительном вступительном испытании профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» (теория и методика спортивных игр (волейбол) абитуриент должен показать знание основ вида спорта (волейбол). Содержание тестовых заданий и вопросов экзамена соответствуют объему материала и требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, а также требованиям программ спортивной подготовки по виду спорта (волейбол) для спортивных школ (СШ), спортивных школ олимпийского резерва (СШОР) и дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта «Волейбол».

Ниже представлены материалы, необходимые для подготовки к дополнительному вступительному испытанию профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» (теория и методика спортивных игр (волейбол):

- программа по разделам, темы по разделам;
- пример тестового задания;
- перечень вопросов для устного экзамена, составленных в соответствии с представленными разделами настоящей программы;
- шкала оценивания устного ответа;
- перечень литературы и информационно-справочные источники для самостоятельной подготовки.

Программа теоретического раздела

Раздел № 1. История вида спорта волейбол.

Волейбол и Уильям Морган – история создания и развития игры. Международная Федерация Волейбола (FIVB) и Всероссийская Федерация волейбола (ВФВ): дата и история создания, основные функции, современное руководство. Развитие волейбола в СССР. Развитие волейбола в СССР в период до и после ВОВ. Волейбол как Олимпийский вид спорта (история становления). Развитие волейбола за рубежом. Развитие волейбола в СССР (1924-1991 гг.). Волейбол в России (1991-1999 гг.): ход развития, известные спортсмены, результаты. Волейбол в России (2000 г. – по настоящее время): ход развития, известные спортсмены, результаты. Современное состояние и тенденции развития игры волейбол. Разновидности игры волейбол.

Амплуа в волейболе и содержание их игровой деятельности. Значение и место волейбола как средства физического воспитания школьников, студентов и взрослого населения (оздоровительная и прикладная направленность). Сильнейшие команды и игроки современности в России, Море, Европе.

Раздел № 2. Санитарно-гигиеническое обеспечение тренировочного и соревновательного процесса в волейболе, техника безопасности во время занятий.

Основные санитарно-гигиенические требования при организации и проведению тренировочных занятий по волейболу (помещение, инвентарь и оборудование, спортивная одежда и обувь). Техника безопасности волейболиста во время тренировочного занятия по волейболу. Особенности организации самостоятельных занятий волейболом, физической подготовкой волейболиста в условиях самоподготовки. Рациональный суточный режим спортсмена. Питание и питьевой режим спортсмена. Мероприятия по повышению работоспособности и восстановлению спортсменов. Травматизм в волейболе: распространенные травмы, причины возникновения, первая доврачебная помощь. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма спортсменов. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля.

Раздел № 3. Официальные правила игры в волейбол.

Волейбол как вид спорта и цель игры. Характеристика классического волейбола. Сооружения и оборудование. Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на площадке, зоны и места, температура, освещение). Сетка и стойки (высота сетки, структура, боковые ленты, антенны, стойки). Мячи (стандарты). Участники. Команды (состав команды, экипировка, запрещенные предметы). Руководители команды (тренер, капитан, помощник тренера). Игровой формат. Набор очка. Выигрыш партии и матча. Структура игры (жеребьевка, начальная расстановка, позиция, переход). Игровые действия. Состояние игры (мяч в игре, мяч вне игры, мяч «за», мяч «в площадке»). Игра с мячом (удары команды, ошибки при игре с мячом). Мяч у сетки (мяч пересекающий сетку, мяч в сетке, мяч касающийся сетку). Игрок у сетки (перенос рук через сетку, переход под сеткой, контакт с сеткой). Поддача (порядок поддачи, первая поддача, разрешение на поддачу, выполнение поддачи). Атакующий удар (ограничения атакующего удара, ошибки атакующего удара). Блокирование (блокирование в пространстве соперника, блок и удары команды, блокирование поддачи, блокирование в пространстве соперника). Перерывы, Задержки и Интервалы. Либеро. Судьи, их обязанности и официальные жесты.

Раздел № 4. Общая и специальная физическая подготовка в волейболе.

Понятие об общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовке. Ведущие физические качества волейболиста. Понятие об основных физических качествах: выносливость, силовые способности, быстрота, координационные способности, гибкость. Средства и методы ОФП и СФП. Выносливость в волейболе: виды, значение выносливости для волейболиста, средства и методы развития. Быстрота в волейболе: виды (проявления), значение быстроты для волейболиста, средства и методы развития. Гибкость в волейболе: виды, значение гибкости для волейболиста, средства и методы развития. Силовые способности и скоростно-силовые качества в волейболе: виды, значение для волейболиста, средства и методы развития. Координационные способности в волейболе: виды, значение для волейболиста, средства и методы развития. Средства и методы оценки уровня развития физических качеств у волейболистов. Подвижные игры в развитии физических качеств волейболистов (значение и примеры игр).

Раздел № 5. Техническая подготовка в волейболе.

Основные понятия: техника игры, техническая подготовка, техническая подготовленности, технический прием. Классификация техники игры. Техника игры в защите: технические приемы, разновидности и способы. Техника игры в нападении: технические приемы, разновидности и способы. Стойки и перемещения волейболиста: определение, разновидности, анализ техники стоек и перемещений, основные ошибки, средства и методы обучения. Передача мяча в волейболе: определение, разновидности, анализ техники передачи, основные ошибки, средства и методы обучения. Прием мяча в волейболе: определение, разновидности, анализ техники приема мяча, основные ошибки, средства и методы обучения. Поддача мяча в волейболе: определение, разновидности, анализ техники поддачи мяча, основные ошибки, средства и методы обучения. Блок: определение, разновидности, анализ техники блокирования мяча, основные ошибки, средства и методы обучения. Основные средства и методы обучения техническим приемам игры в волейбол. Тренажерные устройства для обучения технике игры и совершенствования основных технических приемов игры. Контроль и оценка технической подготовленности в волейболе.

Раздел № 6. Тактическая подготовка в волейболе.

Основные понятия: тактика игры, тактические действия, тактическая подготовка волейболистов, тактическая подготовленность. Классификация тактики игры. Индивидуальные тактические действия в нападении, общая и частные тактические задачи: при подаче, при выполнении первой передачи, второй передачи, нападающего удара. Групповые тактические действия в нападении, «Волна» прямая и обратная, «Крест» прямой и обратный, «Эшелон», «Пайп», «Марита». Командные тактические действия в нападении: атака с первой передачи, атака со второй передачи (развитие атаки через игрока передней линии, развитие атаки через игрока задней линии). Индивидуальные тактические действия в защите, общая и частные тактические задачи: при приеме мяча (после поддачи, нападающего удара и отскока от блока), при блокировании и самостраховке. Групповые тактические действия в защите: при блокировании, приема мяча после поддачи, нападающего удара, отскока от блока соперника и страховки этих действий. Командные тактические действия в защите: «защита углом вперед», «защита углом назад», «страховка блока центральным игроком», «страховка блока свободным от блока игроком», «страховка блока крайним игроком задней линии».

Раздел № 7. Психологическая подготовка в волейболе.

Понятие о психологической подготовке. Значение психологической подготовки в волейболе. Задачи психологической подготовки. Средства и методы психологической подготовки. Содержание психологической подготовки в волейболе. Общая психологическая подготовка в волейболе и содержание ее отдельных разделов (воспитание высококравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств). Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре). Предстартовые состояния баскетболистов и их характеристика (стартовая апатия, предстартовая лихорадка, боевая готовность).

Раздел № 8. Организация и проведение соревнований по волейболу.

Виды спортивных соревнований в период многолетней подготовки волейболистов. Основы организации и проведения соревнования по волейболу. Способы проведения соревнований. Спортивные разряды и звания в волейболе и правила их присвоения (получения), действующая спортивная классификация.

Задания для письменного тестирования по дисциплине «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНЫХ ИГР (волейбол)

Примеры тестовых заданий

1. Укажите, кто является создателем игры в волейбол:

- 1) Джеймс Нейсмит
- 2) Хольгер Нильсен
- 3) Ульям Морган
- 4) Волей Болтон

2. Каковы размеры игровой площадки в волейболе:

- 1) 9,1x18,2 м
- 2) 9x18 м
- 3) 10x25 м
- 4) 15x22 м

3. Укажите амплуа в современном волейболе:

- 1) связующий игрок, либеро, центральный блокирующий, диагональный, доигровщик
- 2) либеро, нападающий, защитник, блокирующий, диагональный доигровщик
- 3) нападающий, защитник, доигровщик, либеро, центральный разыгрывающий,
- 4) игрок, защиты игрок нападения, игрок либеро, игрок разыгрывающий, игрок блокирования

Вопросы для устного раздела вступительного испытания по дисциплине ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНЫХ ИГР (волейбол)

1. Назовите, кому принадлежит идея создания игры волейбол. Раскройте историю создания и развития игры (имена, даты, ключевые этапы развития).

2. Охарактеризуйте, как проходило развитие волейбола в СССР до вступления в Международную Федерацию волейбола. Международная Федерация Волейбола (FIVB) и Всероссийская Федерация волейбола (ВФВ): дата и история создания, основные функции, современное руководство.

3. Становление волейбола как Олимпийского вида спорта: основные даты, этапы развития с момента включения в программу Игр.

4. Охарактеризуйте развитие волейбола в XX веке: основные этапы, известные спортсмены, команды и клубы России, Мира, Европы.

5. Дайте анализ результатам выступления мужских и женских волейбольных команд и отдельных игроков на последних трех Олимпиадах (Бразилия 2016, Лондон 2012, Пекин 2008).

6. Охарактеризуйте современное состояние и тенденции развития волейбола.

7. Перечислите и охарактеризуйте разновидности игры в волейбол. Перечислите амплуа в волейболе и раскройте содержание их игровой деятельности.

8. Раскройте значение и место волейбола как средства физического воспитания школьников, студентов и взрослого населения (оздоровительная и прикладная направленность).

9. Перечислите и поясните основные санитарно-гигиенические требования при организации и во время проведения тренировочных занятий по волейболу (помещение, спортивный инвентарь и оборудование, спортивная одежда и обувь).

10. Раскройте особенности организации самостоятельных занятий волейболом, физической подготовкой волейболиста в условиях самостоятельных занятий, в том числе правила по технике безопасности.

11. Охарактеризуйте рациональный суточный режим спортсмена, в том числе питание и питьевой режим спортсмена.

12. Перечислите и кратко охарактеризуйте мероприятия по повышению работоспособности и восстановлению спортсменов.

13. Что такое травма, спортивная травма. Травматизм в волейболе: распространенные травмы (назвать не менее пяти), причины возникновения, первая доврачебная помощь в этих видах травм.

14. Дайте определения понятиям: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, физическая подготовленность. Раскройте значение физической подготовки в волейболе, перечислите основные физические качества спортсмена (укажите ведущие физические качества для волейболиста).

15. Дайте определение термину «выносливость»; назовите виды выносливости. Ее значение в волейболе, средства и методы развития. Приведите примеры упражнений для развития выносливости волейболиста.

16. Дайте определение термину «гибкость»; назовите виды и формы проявления гибкости. Ее значение в волейболе, средства и методы развития. Приведите примеры упражнений для развития гибкости и подвижности суставов и позвоночника волейболиста.

17. Дайте определение термину «быстрота»; назовите виды и формы проявления быстроты. Ее значение в волейболе, средства и методы развития. Приведите примеры упражнений для развития быстроты волейболиста.

18. Дайте определение термину «силовые способности»; назовите виды и формы проявления силовых способностей. Значение в волейболе, средства и методы развития. Приведите примеры упражнений для развития силовых способностей волейболиста.

19. Дайте определение термину «координационные способности»; назовите виды и формы проявления координационных способностей. Значение в волейболе, средства и методы развития. Приведите примеры упражнений для развития координационных способностей волейболиста.

20. Дайте определение терминам «психологическая подготовка», «психологическая подготовленность». Раскройте значение психологической подготовки в волейболе.

21. Сформулируйте основные задачи психологической подготовки волейболистов. Раскройте содержание психологической подготовки в волейболе.

22. Дайте определение психическому качеству «внимание», перечислите его свойства. Раскройте значение внимания и его свойств для волейболиста. Кратко укажите, как можно развивать свойства внимания.

23. Дайте определение что такое «мышление», «тактическое мышление», назовите виды мышления. Раскройте значение мышления для игровой деятельности волейболиста. Кратко укажите, как можно развивать мышление; какой вид мышления характерен для спортсменов.

24. Раскройте, в чем заключается воспитание высококонрастной личности спортсмена. Назовите средства и методы воспитания высококонрастной личности волейболиста. Принципы честной игры (fair play) – что это, в чем суть.

25. Дайте определение, что такое «эмоция», «эмоциональное состояние», охарактеризуйте основные эмоциональные состояния спортсмена: агрессия, возбуждение, азарт, профессиональное выгорание, страх. Приведите положительные и отрицательные проявления данных состояний. Как управлять эмоциональными состояниями.

26. Дайте определение, что такое «воля», «волевые качества». Значение волевых качеств для волейболиста. Средства и методы развития волевых качеств спортсмена. Приведите примеры проявления волевых качеств

27. Раскройте, в чем значение психологической подготовки волейболиста к конкретным соревнованиям и к определенной игре. Охарактеризуйте процесс психологической подготовки волейболиста к конкретным соревнованиям и к определенной игре.

28. Дайте определение, что такое «боевая готовность», «стартовая апатия», «предстартовая лихорадка». Кратко охарактеризуйте данные предстартовые состояния.

29. Перечислите виды спортивных соревнований и физкультурных мероприятий в период многолетней подготовки волейболиста (международные, всероссийские, межрегиональные, субъекта Российской Федерации и муниципальных образований) (согласно ЕВСК). Как осуществляется допуск к соревнованиям.

30. Раскройте основы организации и проведения соревнований по волейболу (этапы подготовки, Положение о соревновании, способы проведения соревнований (системы розыгрыша).

31. Назовите, способы проведения соревнований (системы розыгрыша) в волейболе. Укажите, в каком случае используется тот или иной способ. Преимущества и недостатки того или иного способа проведения соревнований.

32. Укажите, какие разряды и звания присваиваются в волейболе. Раскройте особенности и порядок присвоения спортивных званий в волейболе (согласно ЕВСК).

33. Дайте характеристику игре волейбол (цель игры, количество игроков на площадке, партии, очки, перерывы, замены, время, отведенное на подачу).

34. Охарактеризуйте спортивные сооружения и оборудование, необходимое для игры в волейбол. Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на площадке, зоны и места, температура, освещение). Сетка и стойки (высота сетки, структура, боковые ленты, антенны, стойки). Мячи (стандарты).

35. Перечислите состав волейбольной команды, руководителей команды, раскройте их обязанности. Перечислите и кратко охарактеризуйте экипировку волейболистов в и запрещенные предметы.

36. Охарактеризуйте набор очка в партии, выигрыш партии и матча в волейболе. Раскройте структуру игры в волейбол (жеребьевка, начальная расстановка, позиция, переход). Раскройте значение определений в волейболе: мяч «в игре», мяч «вне игры», мяч «за», мяч «в площадке».

37. Укажите, какие могут быть в волейболе ошибки при игре с мячом, перечислите сколько ударов может выполнить команда за один розыгрыш.

38. Раскройте и охарактеризуйте правила подачи мяча в волейболе.

39. Раскройте и охарактеризуйте правила атакующего удара в волейболе.

40. Раскройте и охарактеризуйте правила блокирования мяча в волейболе.
41. Перечислите и кратко охарактеризуйте правила игры либеро в волейболе.
42. Дайте характеристику перерывам, задержкам и интервалам в волейболе.
43. Перечислите правила при касании сетки мячом в волейболе.
44. Перечислите и охарактеризуйте судей в волейболе, их обязанности.
45. Раскройте и охарактеризуйте правила «касание сетки игроком», «переход средней линии» в волейболе.
46. Перечислите основные виды санкций, применяемые судьями в волейболе, дайте им краткую характеристику.
47. Дайте определения понятиям: «техника игры», «техническая подготовка», «техническая подготовленность», «технический прием». Раскройте и кратко проанализируйте классификацию техники игры в защите и в нападении.
48. Раскройте цель «стоек и перемещений» в волейболе, перечислите и охарактеризуйте их разновидности и способы. Проанализируйте технику выполнения «стоек и перемещений». Назовите характерные ошибки.
49. Дайте определение термину «передача мяча», перечислите разновидности и способы. Проанализируйте технику выполнения передачи мяча. Назовите характерные ошибки.
50. Дайте определение термину «подача мяча», перечислите и охарактеризуйте разновидности и способы. Проанализируйте технику выполнения подачи мяча. Назовите характерные ошибки.
51. Дайте определение термину «прием мяча», перечислите и охарактеризуйте разновидности и способы. Проанализируйте технику выполнения приема мяча. Назовите характерные ошибки.
52. Дайте определение термину «нападающий удар», перечислите и охарактеризуйте разновидности и способы. Проанализируйте технику выполнения нападающего удара. Назовите характерные ошибки.
53. Дайте определение термину «блокирование», перечислите и охарактеризуйте разновидности и способы. Проанализируйте технику выполнения блокирования. Назовите характерные ошибки.
54. Перечислите и кратко охарактеризуйте тренажерные устройства для обучения основным техническим приемам в волейболе, для совершенствования техники игры.
55. Дайте определения понятиям: «тактика игры», «тактические действия», «тактическая подготовка», «тактическая подготовленность».
56. Раскройте и кратко проанализируйте классификацию тактики игры в защите и нападении. Раскройте особенности тактической реализации подачи; нападающего удара; приема мяча после подачи или нападающего удара; второй передачи; блокирования.
57. Проанализируйте групповые тактические действия в нападении, при выполнении комбинации «Волна» (прямая и обратная), «Крест» прямой и обратный.
58. Проанализируйте групповые тактические действия в нападении, при выполнении комбинации «Эшелон», «Пайп», «Марита».
59. Проанализируйте систему командных тактических действий в защите: «защита углом вперед», «защита углом назад».
60. Проанализируйте систему командных тактических действий в защите: «страховка блока центральным игроком», «страховка блока свободным от блока игроком», «страховка блока крайним игроком задней линии».

Шкала оценивания устного развернутого ответа абитуриента на вступительном профессиональном испытании

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНЫХ ИГР (волейбол)

Характеристика ответа	Баллы
Дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по заданному вопросу, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умение выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется в научных терминах, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию абитуриента.	50
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по заданному вопросу, доказательно раскрыты основные положения заданного вопроса; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий и явлений. Ответ изложен литературным языком. Могут быть допущены 1-2 неточности исправленные абитуриентом самостоятельно.	45
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. В ответе допущены 1-2 ошибки или неточности, которые абитуриент затрудняется исправить с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.	40
Дан недостаточно полный ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены 3-4 ошибки при определении сущности раскрываемых понятий и явлений. Абитуриент не может конкретизировать обобщенные знания без помощи преподавателя. Речь абитуриента требует коррекции.	35
Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. В ответе отсутствуют выводы. Допущены 1- 2 ошибки в раскры-	30

<p>тии определении сущности раскрываемых понятий и явлений. Абитуриент не понимает сути допущенных ошибок и как следствие, не может их исправить. Речь абитуриента требует коррекции.</p>	
<p>Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Абитуриент показал незнание большей части вопроса. Отсутствует знание конкретных определений. Беспорядочно и неуверенно излагает материал. Речь абитуриента требует коррекции.</p>	<p>25</p>

**Литература и информационно-справочные источники для подготовки
к дополнительному вступительному испытанию
профессиональной направленности
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНЫХ ИГР (волейбол)**

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих прогр. сред. проф. образования : рек. ФГУ «Федер. ин-та развития образования» / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. – М. : Кнорус, 2015. – 366 с.
2. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булькина. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 180 с.
3. Волейбол : Теория и практика : учеб. для вузов физ. культуры и спорта / под общ. ред. В. В. Рыцарева. – М. : Спорт, 2016. – 453 с.
4. Волейбол : учебник для студентов вузов физ. культуры / под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 359 с.
5. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Academia, 2010. – 315 с.
6. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. по направлениям подгот. магистратуры 49.04.01, 49.04.03 : а также аспирантуры 49.06.01 : рек. Федер. УМО в системе высш. образования по укрупн. группе специальностей и направлений подгот. 49.00.00 / Л.П. Матвеев. – М. : Спорт, 2019. – 340 с.
7. Официальные волейбольные правила 2017-2020 (Утверждены 35-м Конгрессом ФИВБ, 2016) Электронный режим доступа : http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf
8. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки : Общ. теория и ее практ. применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2014. – 623 с.
9. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / Ю. Д. Железняк, В. В. Костюков, А. В. Чачин. – М., 2016. – 191 с. Электронный режим доступа : <http://www.osdusshor.ru/media/biblioteka/programmy-novogo-pokoleniya/primernye-programmy-sportivnoy/voleybol.pdf>
10. Рыцарев, В. В. Волейбол : попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В. В. Рыцарев. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 399 с.
11. Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов. Электронный режим доступа : <http://sdusshor-3.ru/uploads/media/pdf/Med/Система%20гигиенических%20факторов%20в%20подготовке%20спортсменов.pdf>
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол : (в ред. приказа Минспорта России от 15.07.2015 N 741) / М-во спорта РФ. – М. : Сов. спорт, 2016. – 23 с.
13. Лях, В. И. Физическая культура : 10-11 кл. : учебник для общеобразоват. учреждений : рек. М-вом образования и науки РФ / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2011. – 237 с.
14. Фурманов, А. Г. Волейбол : пособие / А. Г. Фурманов. – Мн. : Современная школа, 2009. – 227 с.
15. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2012. – 479 с.

Приняты на заседании Ученого совета 29 мая 2020 г, протокол № 12