

07-06

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

Рассмотрено на педагогическом  
совете МБУ ДО ДЮСШ  
протокол № 1  
от 25.08.2015г



Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
В.А. Фастов  
приказ № 131 от 28.08.2015г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
волейбол

Разработчик  
тренер-преподаватель:  
Марыныч Е.В.  
Забазнов Л.Ю.  
Чепурненко С.В.

Батайск  
2015

## Пояснительная записка

«Рабочая программа для спортивно-оздоровительной группы, рассчитанная на обучающихся 11 – 13 лет» физкультурно-спортивной направленности составлена на основе программы «Волейбол: примерные программы для дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (изд. Москва, Советский спорт, 2009г). В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу:

**Принцип системности** предусматривает тесную горизонтальную и вертикальную взаимосвязь:

- взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоритической подготовки, восстановительных мероприятий, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля) в течение одного года;

- взаимосвязь содержания всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоритической подготовки, восстановительных мероприятий, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля) в период двухлетней подготовки на этапе начального обучения.

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам двухлетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям спортивного мастерства.

**Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность**

Изменения, внесенные в программу, продиктованы тенденциями развития современного образования и состоянием здоровья детей младшего школьного возраста:

- реализацией системно-деятельностного подхода;
- организацией здоровьесберегающей деятельности обучающихся;
- необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке спортсменов.

При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований, опыт работы тренеров-преподавателей по волейболу Белгородской области **Спортивно-оздоровительный этап (СО)**. Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

### **Цель программы:**

содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа

жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятий.

**Задачи этапа спортивно-оздоровительной подготовки:**

- укрепление здоровья и профилактика нарушений осанки, деформации позвоночника и коррекция плоскостопия;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- обучение основам техники игры в волейбол;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.
- повышение уровня теоретических предметных и метопредметных знаний;
- формирование мотивации положительного отношения к занятиям физической культуры и спортом.

**Отличительной особенностью программы является:**

1. включение в каждое занятие подвижных игр, соревновательно-игровых упражнений или моделей соревновательной деятельности, что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления;
2. включение в каждое занятие здоровьесберегающих компонентов: упражнения на дыхание (как в начале подготовительной части занятия, так и в заключительной), комплексы для профилактики нарушения осанки и коррекции плоскостопия, работа с дневником здоровья;

**Нормативная часть учебной программы**

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы по физической, технико-тактической и спортивной подготовке, ожидаемые результаты и способы их проверки. Данная информация содержится в таблицах 1–3.

На этапе начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра по заявлению родителей.

Таблица 1

**Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и планируемые результаты**

год подготовки	минимальный возраст для зачисления, лет	минимальное число занимающихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Планируемые результаты на конец учебного года
<b>Этап начальной подготовки</b>				
первый	11 – 13	20	6	Выполнение нормативов по физической, технической, тактической подготовке; овладение методами самоконтроля здоровья; самоопределение обучающимися специализации на основе ЗУН освоенных на этапе НП

Таблица 2

## Соотношение средств на виды подготовки (%)

Этап подготовки	ОФП	СФП	ТехП	ТакП	ИП
СОГ 11 – 13 лет	44	8	42	6	-

Таблица 3

## Примерный учебный план на учебный год (36 недель) учебно-тренировочной деятельности для СОГ

№п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовка	68
3	Специальная физическая подготовка	50
4	Техническая подготовка	52
5	Тактическая подготовка	20
6	Интегральная подготовка	-
7	Игровая подготовка	18
8	Общее количество часов	216

**Предполагаемый результат.**

Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть элементарной техникой основных элементов волейбола;
- самостоятельно участвовать в соревнованиях школьного и городского уровня.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебная часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в каждом годовичном цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

В разделе «Учебно-тематический план» содержатся сведения о распределении объёмов компонентов тренировки по недельным циклам в спортивно-оздоровительной группе (табл. 4), по теоретической (табл.5), технико-тактической (табл. 6).

Таблица 4

**План-схема годовичного цикла подготовки  
распределение объёмов компонентов тренировки по недельным циклам  
в группе СО 1-го года обучения отделения волейбола**

№ недели	Теория	ОФП	СФП	Техника	Тактика.	Игровая
1	1	2	1	2	-	
2		2	1,5	2	-	
3		2	2	1	-	1
4		2	2,5	1	-	1
5	0,5	1	1	2	-	
6		2	1,5	2	0,5	1
7	0,5	2	1	2	0,5	
8		2	1,5	1	1	1
9	0,5	2	1	1	-	
10		2	1	2	0,5	1
11	0,5	1	2,5	1	0,5	
12		2	1,5	1	1	1
13	1	1	1	2	0,5	
14		2	1,5	2	1	
15		2	1	1	0,5	1
16		2	1,5	1	1	1
17	0,5	2	1	2	0,5	
18	0,5	1	2	1	1	1
19		2	1	1	0,5	1
20		2	2	1	1	
21	0,5	1	2,5	1	-	1
22		2	1	2	2	
23	0,5	2	1,5	1	0,5	1
24		2	1	1	0,5	
25		2	1	2	1	1
26	1	2	1,5	1	1	
27		2	1	1	0,5	1
28		2	1,5	1	0,5	
29		2	1	2	0,5	
30	0,5	2	1,5	2	0,5	1
31		2	1	1	0,5	
32	0,5	2	1,5	1	0,5	1
33		2	1	2	-	



34		2	1,5	2	0,5	1
35		2	1	1,5	1	
36		2	1,5	1,5	0,5	1
итого	8	68	50	52	20	18

Примечание:

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Работа с «Дневником обучающегося» ведется на каждом занятии, преимущественно во время отдыха между сериями упражнений, а также до и после занятия.

#### Теоретическая подготовка

Темы и количество часов показаны в таб 5.

Таблица 5

<b>Теоретическая подготовка</b>		
№ п/п	Тема	Количество часов
<i>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, техника безопасности</i>		
1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми	0,5 ч
2	Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий, Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви гигиенические требования к занимающимся волейболом.	
3	Понятие о травмах и их предупреждении.	0,5
4	Первая помощь при ушибах, растяжении связок.	
<i>Правила игры в волейбол, места занятий и инвентарь</i>		
5	Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков.	1 ч
6	Судейская терминология.	1 ч
<i>Физическая культура и спорт в России</i>		
7	Задачи. физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.	1 ч
8	История физической культуры и спорта	
9	Олимпийские игры и их развитие	1 ч
<i>Сведения о строении и функциях организма человека</i>		
10	Костная и мышечная системы Связочный аппарат	0,5 ч
11	Сердечно-сосудистая и дыхательная системы	0,5 ч

<i>Влияние физических упражнений на организм человека</i>		
12	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы	0,5 ч
13	Влияние физических упражнений на работоспособность мышц и подвижность суставов	0,5 ч
14	Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1 ч
<b>ИТОГО</b> количество часов за год, час		8

Таблица 6

**Техническая подготовка (практика)**

№ п/п	Раздел	Количество часов, ч
<i>Техника нападения</i>		
1	Перемещения и стойки	1
2	Передача мяча сверху двумя руками	8
3	Отбивание мяча кулаком через сетку	3
4	Подача	9
5	Нападающий удар	8
<i>Техника защиты</i>		
1	Перемещения и стойки	1
2	Прием мяча двумя руками сверху	8
3	Прием мяча двумя руками снизу	8
4	Блокирование	6
<b>ИТОГО</b>		52

Таблица 7

**Тактическая подготовка (практика)**

№ п/п	Раздел	Количество часов, ч	
		Тактика нападения	Тактика защиты
1	Индивидуальные действия	2	2
2	Групповые действия	4	4
3	Командные действия	4	4
<b>ИТОГО, ч</b>		10	10

# СОДЕРЖАНИЕ

## 1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

*Общая физическая подготовка* направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

В состав ОФП входят следующие разделы:

1. Дыхательная оздоровительная гимнастика как компонент здоровьесберегающих технологий. Гимнастика проводится после организационного момента, являясь частью разминки, и на заключительном этапе в качестве релаксации перед рефлексией.
2. Комплекс упражнения для формирования правильной осанки и предупреждения плоскостопия как компонент здоровьесберегающих технологий. Комплекс упражнений играет роль разминки и проводится в начале подготовительного этапа после дыхательной гимнастики (Приложение 1).
3. Общеразвивающие упражнения. В данную группу входят упражнения общего воздействия для развития общей силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, которые могут быть использованы, как в конце подготовительной части занятия, так и в основной части, что зависит от задач конкретного занятия. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры (Приложение 2).

*Специальная физическая подготовка* направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные и подводящие) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных и подводящих упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков (Приложение 3).

## 2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Техника нападения

#### 1. Перемещения и стойки:

- стойки основная, низкая;
- ходьба, бег;
- перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед;
- двойной шаг, скачок вперед;
- остановка шагом;



- сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
- 2. Передачи мяча сверху двумя руками:
  - над собой на месте и после перемещения различными способами;
  - с набрасывания партнера на месте и после перемещения;
  - в парах;
  - в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;
  - с изменением высоты и расстояния на месте и в сочетании с перемещениями;
  - на точность с собственного подбрасывания и партнера.
- 3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее:
  - стоя на площадке и в прыжке;
  - после перемещения.
- 4. Подачи:
  - нижняя прямая: в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м;
  - через сетку - расстояние 6 м, 9 м;
  - из-за лицевой линии в пределы площадки;
  - из-за лицевой линии в правую-левую половины площадки.
- 5. Нападающий удар прямой:
  - ритм разбега в три шага;
  - ударное движение кистью по мячу стоя у стены;
  - бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега;
  - удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;
  - удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;
  - удар с передачи.

#### **Техника защиты**

1. Перемещения и стойки:
  - то же, что в нападении, внимание низким стойкам;
  - скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
  - сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием мяча сверху двумя руками:
  - после отскока от пола;
  - после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);
  - прием нижней прямой подачи.
3. Прием мяча снизу двумя руками:
  - брошенного партнером на месте и после перемещения;
  - в парах, направляя мяч вперед-вверх,
  - «конглирование» стоя на месте и в движении;
  - прием подачи и первая передача в зону нападения.
4. Блокирование:
  - одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей в зонах 3, 2, 4;
  - «ластами» на кистях, стоя на подставке и в прыжке;
  - ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

### **3. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия:
  - выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи;
  - выбор способа отбивания мяча через сетку: двумя руками сверху, кулаком, снизу – стоя, в прыжке;
  - вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом;
  - подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию;
  - передача мяча через сетку на «свободное» место или на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче;
  - игрока зоны 3 (2) с игроками зон 4 и 2 при второй передаче,
  - игроков задней и передней линии при первой передаче;
  - игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
3. Командные действия:
- система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4, 2 (4, 3).

#### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия:
- выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера;
  - выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и I-ой передачи:
- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
  - игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
  - игроков зон 5,1 с игроками зон 4 и 2;
  - игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6
3. Командные действия:
- расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Содержание работы с юными волейболистами в учебно-тренировочном году определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, контрольными нормативами, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 11 –14 лет – с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

На этапе *начальной подготовки* главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в зонах и их тактическому взаимодействию.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества (табл 8).

Необходимо в сенситивные периоды акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия.

Таблица 8

## Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет				
	11	12	13	14	15
Длина тела		XXX	XXX	XXX	XX
Мышечная масса		XXX	XXX	XXX	XX
Быстрота	XX	X			
Скоростно-силовые качества	X	XX	XXX	XX	X
Сила	XX	XXX	XXX	XX	XX
Выносливость (аэробные возможности)					X
Анаэробные возможности	X				X
Гибкость	XXX	XXX	XX	X	
Координационные способности	XX	X			
Равновесие	XX	XX	XXX	XX	

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Раздел	Форма занятий	методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа;</li> <li>- просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов</li> <li>- самостоятельное чтение специальной литературы;</li> <li>- практические занятия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сообщение новых знаний;</li> <li>- объяснение;</li> <li>- работа с учебно-методической литературой;</li> <li>- работа по фотографиям;</li> <li>- работа по рисункам;</li> <li>- работа по таблицам;</li> <li>- практический показ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- фотографии;</li> <li>- рисунки;</li> <li>- учебные и методические пособия;</li> <li>- специальная литература;</li> <li>- учебно-методическая литература;</li> <li>- журнал «Лыжные гонки»;</li> <li>- научно-популярная литература;</li> <li>- лыжное оборудование и инвентарь.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в беседе;</li> <li>- краткий пересказ учебного материала;</li> <li>- семинары;</li> <li>- устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.</li> </ul>
Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-тренировочное занятие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный;</li> <li>- практический;</li> <li>- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учебные и методические пособия;</li> <li>- учебно-методическая литература.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>контрольные нормативы по общей физической подготовке.</li> <li>- врачебный контроль.</li> </ul>



<p style="text-align: center;"><b>Специальная физическая подготовка</b></p>	<p>- учебно-тренировочное занятие</p>	<p>- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)</p>	<p>- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - лыжероллеры; - лыжные ботинки; - лыжные палки.</p>	<p>контрольные нормативы и упражнения  текущий контроль.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Техническая подготовка</b></p>	<p>- учебно-тренировочное занятие  - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.</p>	<p>- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)</p>	<p>- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература;  - лыжный инвентарь.</p>	<p>контр.упр. нормативы и контр. тренировки.  текущий контроль.</p>

## Список литературы

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия. Рекомендации, игры, упражнения. – Волгоград: «Учитель», 2009.
2. Беляев А.В., Булькина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М: ТВТ Дивизион, 2010.
3. Виленский М.Я. и др. Физическая культура: 5-6-7 классы (учебное пособие) – М: Просвещение, 2010.
4. Вон Кью-Кит. Искусство цигун: дыхательная гимнастика. – М: ФАИР, 2007.
5. ВОЛЕЙБОЛ: примерные программы для дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.» /под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В. Чичина, Ю.П. Сыромятникова – Москва, Советский спорт, 2009г.
6. ВОЛЕЙБОЛ: учебник для вузов./под общей редакцией А.В. Беляева и М.В. Савиной, – М: ТВТ Дивизион, 2009.
7. Григорьев О.А., Лотоненко А.В., Гостев Г.Р., Лотоненко А.А. Теоретические основы спортивной подготовки и тренировки. – М: Еврошкола, 2010.
8. Гуров П.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. – Орел: ОрелГУ, 2006.
9. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. – М: Просвещение, 1989.
10. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М: Терра-Спорт, 2005; Олимпия Пресс, 2005.
11. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности. – М: Академия, 2001
12. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. Учебник для институтов ФКиС. – М: Физкультура и Спорт, 1988.
13. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. – М: Просвещение, 1988.
14. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. /под редакцией Шипулина В.Н.– Волгоград: Учитель, 2008.
15. Клещев Ю.Н., Айрапетьянц Л.Р., Паткин В.Л. Волейбол: книга тренера. – Ташкент: издательство имени Абу Али ибн Сино, 1995
16. Клещев Ю.Н. Волейбол: школа тренера. – М: Физкультура и Спорт, 2005.
17. Король В.В., Краснящих Л.И., Жарких С.А. Гигиена спортсмена. Учебное пособие. – Орел, ОрелГУ, 2008.
18. Кунянский В.А. Волейбол: практикум для судей. – М: ТВТ Дивизион, 2004.
19. Лях В.И. Физическая культура: тестовый контроль. – М: Просвещение, 2007.
20. Основы теории физической культуры./ под общей редакцией Собянина Ф.И., Замогильнова А.И. – Белгород: БелГУ, 2008.
21. Титова Т.М., Степанова Т.В. Волейбол. Развитие физических и двигательных качеств. Методическое пособие по интегральной подготовке. – М: Чистые пруды, 2006.
22. Ткачук М.Г. Степаник И.А. Анатомия: учебник для студентов ВУЗов ФКиС и хореографии. – М: Советский спорт, 2010.
23. Шульговский В.В., Соколова Н.А. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М: Просвещение, 1989.
24. Ясуцака Мацудаира, Эйнгорн Анатолий. Так побеждать! Размышления о волейболе бывших тренеров сборных команд Японии и СССР. – СПб: МП РИЦ Культ-информ-пресс, 1994.