

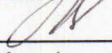
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
(ГБОУ СОШ №2009)

117041, г. Москва, ул. Адмирала Руднева, д.16, корп.1.

тел/ф: 495/717-19-45, 2009@edu.mos.ru

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора
по УВР

 О.А. Трошина
«01» ноября 2014 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ГБОУ СОШ № 2009

 Д.М. Гесслер
«01» ноября 2014 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
по предмету « Волейбол »
для детей 12 – 17 лет**

Срок реализации программы: 2 года

Составитель:

Педагог дополнительного образования: Камушкин Дмитрий
Александрович

г. Москва 2014 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа относится к физкультурно-спортивному направлению и направлена на физическое развитие детей среднего и старшего школьного возраста.

Физическое воспитание является одной из важнейших составляющих единого воспитательного-образовательного процесса формирования растущей личности. Существенное место в комплексе средств физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе волейбол.

Волейбол – поистине один из самых массовых и любимых видов спорта. Его популярность среди взрослых и детей чрезвычайно велика. Волейбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технических и тактических приемов борьбы, эмоциональностью, слаженностью действий команды спортсменов. Кроме того, это эффективное средство укрепления здоровья, совершенствования всех функций организма.

Актуальность

Волейбол, как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию юного спортсмена. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями.

Систематическое занятие волейболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на будущих волейболистов: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики.

Педагогическая целесообразность

Занятия в объединении «волейбол» содействуют как физическому, так и нравственному развитию детей и подростков. Они дают возможность постоянно развивать и совершенствовать работу мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышать общую тренированность юного спортсмена.

Командный характер игры и высокий технико-тактический уровень современного волейбола предъявляет повышенные требования ко всем сторонам психики обучающихся. Волейбол воспитывает не только силу, быстроту, ловкость, но и мужество, волю к победе, чувство коллективизма.

Программа составлена с учетом здоровья сберегающих и игровых технологий, так как вся деятельность обучающегося способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, а игровые упражнения развивают память и внимание.

ЦЕЛЬ:

Улучшить физическую подготовленность и здоровье детей через обучение игре в волейбол.

ЗАДАЧИ:

- Образовательные:

- Овладение основами техники и тактики современного волейбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков.
- Приобретение необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок.

- Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма, работы в команде, взаимопомощи партнеру;
- Воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия.
- Формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни.

- Развивающие:

- Гармоничное развитие физических и духовных сил.
- Развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки.

Отличительные особенности программы

Программа отличается от других программ, тем что в ней нет стандарта, развивающая, образование через «успех». Цель – привить интерес к предмету. Наполняемость в группах -15 человек. Нет жесткой регламентации по возрасту.

Возраст детей.

Программа предназначена для детей 12-17 лет. Число занимающихся в группе составляет 15 человек. Группа формируется по возрастному принципу. Особого отбора для занятий не существует. Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

Сроки реализации образовательной программы.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Желательно последовательно переходить от одного года тренировки к другому. При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего уровня физического развития, ребенок может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах на более старших годах обучения, успешно справившись с нормативами. Обучающиеся, освоившие программу и показавшие высокие спортивные результаты, могут продолжить обучение в одной из детско-юношеских спортивных школ волейбольного профиля.

Форма и режим занятий.

Младшая возрастная группа (12-15 лет) занимается 2 раза в неделю по 2 часа. Старшая группа (15-17 лет) занимается 1 раз в неделю по 2 часа. Основная форма организации образовательного процесса – групповая.

Структура занятия (примерная)

2,0 часа

10 минут	Учебно-организационная работа
45 минут	Учебное занятие
10 минут	Перерыв
45 минут	Учебное занятие
10 минут	Учебно-организационное занятие

Условия реализации программы.

Для реализации программы необходимо:

- спортивный зал, размером не менее 24 м, с твердым, гладким покрытием, хорошо проветриваемый и хорошо освещенный;
- раздевалка, оборудованная вешалками, шкафами, скамейками;
- спортивный инвентарь: мяч для волейбола, сетка для волейбола, манишки, свисток, инвентарь;
- медицинские справки детей – разрешения на занятия физкультурой;
- спортивная форма детей и педагога.

Формы подведения итогов

Основной формой подведения итогов работы объединения является участие команд различных возрастов в соревнованиях различного уровня (школьные, районные, окружные и городские).

2. Учебно-тематический план.

1 год обучения

Задачи:

- Обучение основным техническим и тактическим приемам;
- Воспитание необходимых черт личности спортсмена и любви к волейболу;
- Развитие двигательных качеств.

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Техника безопасности	2	2	
2	Краткий обзор развития волейбола	2	2	
3	Правила и тактика игры	2	2	
4	Общая физическая подготовка	48	3	46
4.1	Развитие физических качеств	18	1	17
4.2	Развитие выносливости	6	1	5
4.3	Развитие общей выносливости	24	1	23
5	Специальная физическая подготовка	56	2	54
5.1	Развитие специальной выносливости	28	1	27
5.2	Развитие специальной выносливости при помощи игровых упражнений	28	1	27
6	Техника игры в волейбол	70	1	69
6.1	Нижняя прямая подача	5		5
6.2	Верхняя прямая подача	5		5
6.3	Прием мяча снизу	15		15
6.4	Прием мяча сверху	15		15
6.5	Передача мяча	15		15
6.6	Нападающий удар	15		15
7	Судейская практика	2		2
8	Участие в соревнованиях	34		30
8.1	Внутри школьные	14		10
8.2	Районные	10		10
8.3	Окружные	8		8
8.4	Городские	2		2
9	Всего:	216	12	204
	Итогово-организационные мероприятия	8		
	Итого:	224	12	212

Содержание программы

1. Техника безопасности. Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях. Травмы в волейболе. Предупреждение травм. Последствие травм.

2. Краткий обзор развития волейбола. Где и когда зародился волейбол. Наиболее значимые вехи в развитии.

3. Правила и тактика игры. Правила игры. Разметка волейбольной площадки. Наказания за нарушения.

4. Общая физическая подготовка.

Теоретические занятия. Значение общей физической подготовленности для современного волейболиста.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног.

4.1. Развитие физических качеств.

Теоретические занятия. Важность и необходимость развития физических качеств для ведения успешного ведения борьбы с соперником.

Практические занятия. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой.

4.2. Развитие выносливости.

Теоретические занятия. Основные способы развития выносливости.

Практические занятия. Подвижные игры и эстафеты.

4.3. Развитие общей выносливости.

Теоретические занятия. Процессы восстановления организма после тяжелых нагрузок.

Практические занятия. Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 200, и более метров. Кроссы.

5. Специальная физическая подготовка.

Теоретические занятия. Влияние упражнений на те или иные группы мышц.

Практические занятия. Упражнения для развития силы: приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса.

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега с поворотом, кувырки в разные стороны.

5.1. Развитие специальной выносливости.

Теоретические занятия. Изучения комплекса упражнений для развития специальной выносливости.

Практические занятия. Упражнения для развития быстроты: повторное про бегание отрезков 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель.

5.2. Развитие специальной выносливости при помощи игровых упражнений.

Теоретические занятия. Способы развития специальной выносливости.

Практические занятия. Броски набивного мяча рукой на дальность.

6. Техника игры в волейбол.

Теоретические занятия. Значение технической оснащенности в современных условиях.

Практические занятия. Различные виды упражнений на работу с мячом.

6.1. Нижняя прямая подача.

Практические занятия. Обучения технике нижней прямой подачи.

6.2. Верхняя прямая подача.

Практические занятия. Обучение технике верхней прямой подачи.

6.3. Прием мяча снизу.

Практические занятия. Обучение технике приема мяча снизу на месте и в движении.

6.4. Прием мяча сверху.

Практические занятия. Обучение технике приема мяча сверху на месте и в движении.

6.5. Передача мяча.

Практические занятия. Обучение технике передачи мяча на месте и после перемещения.

6.6. Нападающий удар.

Практические занятия. Обучение нападающему удару на низкой и средней сетке.

7. Судейская практика.

Практические занятия. Судейство матчей различного уровня от внутри школьного до окружного.

8. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Контрольные игры.

8.1. Внутри школьные соревнования. Участие в рамках внутри школьной олимпиады во внутри школьных соревнованиях за сборную команду класса.

8.2. Районные соревнования. В рамках Районной школьной спартакиады участие в соревнованиях за сборную команды школы в различных возрастных категориях.

8.3. Окружные соревнования. В рамках Зимних и Летних Юношеских игр Юго-Западного административного округа г. Москвы участие в соревнованиях за сборную команду района «Южное Бутово».

8.4. Участие в городских соревнованиях. В случае выигрыша Юношеских игр участие в городских соревнованиях за сборную Юго-западного округа.

По окончании 1 года обучения

Должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях по волейболу;
- правила игры;
- общеразвивающие упражнения на различные группы мышц;
- упражнения с предметами и без, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на ловкость;
- подвижные игры.

Должны уметь:

- бегать на 30 метров с высокого старта;
- выполнять много скоки;
- прыгать в длину с места;
- выполнять нижнюю прямую подачу;
- делать передачу над собой двумя руками.

Учебно-тематический план.

2 год обучения

Задачи:

- Повышение уровня мастерства, закрепление навыков;
- Воспитание чувства коллективизма, способности работать в команде;
- Совершенствование двигательных качеств.

• №	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Техника безопасности	2	2	
2	Краткий обзор развития волейбола	2	2	
3	Правила и тактика игры	2	2	
4	Общая физическая подготовка	48	3	46
4.1	Развитие физических качеств	18	1	17
4.2	Развитие выносливости	6	1	5
4.3	Развитие общей выносливости	24	1	23
5	Специальная физическая подготовка	56	2	54
5.1	Развитие специальной выносливости	28	1	27
5.2	Развитие специальной выносливости при помощи игровых упражнений	28	1	27
6	Техника игры в волейбол	70	1	69
6.1	Нижняя прямая подача	5		5
6.2	Верхняя прямая подача	5		5
6.3	Прием мяча снизу	15		15
6.4	Прием мяча сверху	15		15
6.5	Передача мяча	15		15
6.6	Нападающий удар	15		15
7	Судейская практика	2		2
8	Участие в соревнованиях	34		30
8.1	Внутри школьные	14		10
8.2	Районные	10		10
8.3	Окружные	8		8
8.4	Городские	2		2
9	Всего:	216	12	204
	Итогово-организационные мероприятия	8		
	Итого:	224	12	212

Содержание программы

1. Техника безопасности. Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях. Гигиена спортсмена. Врачебный контроль. Самоконтроль.

2. Краткий обзор развития волейбола. Наивысшие достижения советских и российских спортсменов.

3. Правила и тактика игры. Современные тактические схемы.

4. Общая физическая подготовка.

Теоретические занятия. Значение общей физической подготовленности для современного волейболиста.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног.

4.1. Развитие физических качеств.

Теоретические занятия. Важность и необходимость развития физических качеств для ведения успешного ведения борьбы с соперником.

Практические занятия. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой.

4.2. Развитие выносливости.

Теоретические занятия. Основные способы развития выносливости.

Практические занятия. Подвижные игры и эстафеты.

4.3. Развитие общей выносливости.

Теоретические занятия. Процессы восстановления организма после тяжелых нагрузок.

Практические занятия. Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 200, и более метров. Кроссы.

5. Специальная физическая подготовка.

Теоретические занятия. Влияние упражнений на те или иные группы мышц.

Практические занятия. Упражнения для развития силы: приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса.

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега с поворотом, кувырки в разные стороны.

5.1. Развитие специальной выносливости.

Теоретические занятия. Изучения комплекса упражнений для развития специальной выносливости.

Практические занятия. Упражнения для развития быстроты: повторное про бегание отрезков 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости,

челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель.

5.2. Развитие специальной выносливости при помощи игровых упражнений.

Теоретические занятия. Способы развития специальной выносливости.

Практические занятия. Броски набивного мяча рукой на дальность.

6. Техника игры в волейбол.

Теоретические занятия. Основные технические приемы.

Практические занятия. Различные виды упражнений на работу с мячом.

6.1. Нижняя прямая подача.

Практические занятия. Повторение техники нижней прямой подачи.

6.2. Верхняя прямая подача.

Практические занятия. Повторение техники верхней прямой подачи.

6.3. Прием мяча снизу.

Практические занятия. Повторение техники приема мяча снизу на месте и в движении.

6.4. Прием мяча сверху.

Практические занятия. Повторение техники приема мяча сверху на месте и в движении.

6.5. Передача мяча.

Практические занятия. Повторение техники передачи мяча на месте и после перемещения.

6.6. Нападающий удар.

Практические занятия. Повторение техники нападающему удару на низкой и средней сетке.

7. Судейская практика.

Практические занятия. Судейство матчей различного уровня от внутришкольного до окружного.

8. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Контрольные игры.

8.1. Внутри школьные соревнования. Участие в рамках внутришкольной олимпиады во внутришкольных соревнованиях за сборную команду класса.

8.2. Районные соревнования. В рамках Районной школьной спартакиады участие в соревнованиях за сборную команды школы в различных возрастных категориях.

8.3. Окружные соревнования. В рамках Зимних и Летних Юношеских игр Юго-Западного административного округа г. Москвы участие в соревнованиях за сборную команду района «Южное Бутово».

8.4. Участие в городских соревнованиях. В случае выигрыша Юношеских игр участие в городских соревнованиях за сборную Юго-Западного округа.

По окончанию 2 года обучения

Должны знать:

- правила техники безопасности при самостоятельных занятиях волейболом;
- правила игры, различные современные тактические схемы;
- важность упражнений для развития выносливости;
- набор необходимых упражнений для развития технической подготовки (прием, передача мяча, удар по мячу);
- подвижные игры.

Должны уметь:

- выполнять челночный бег 3x10 метров за 9,5 сек.;
- пробегать без учета времени не менее 500 метров;
- прыгать в длину с места на 130 см.;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять передачи мяча над собой не выходя за границы.

По окончанию курса данной программы у детей будут **воспитаны** следующие качества: чувство коллективизма, способность работать в коллективе, взаимопомощи друг другу.

По окончанию курса данной программы у детей будут **развиты** следующие качества: спортивно-силовые и двигательные, повысится уровень общей физической и специальной физической подготовки.

Методическое обеспечение программы

Программный материал состоит из теории и практики. Занятия по теории проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде рассказа и бесед. Он включает сведения по основам гигиены и закаливания организма. Обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактики игры, правилам игры и основам судейства.

Практическая работа включает общую, специальную физическую, техническую и тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

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

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

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

Одной из задач всесторонней подготовки подростков, является овладение основами техники волейбола. Техническая подготовка представляет собой процесс обучения техники движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы в волейболе.

Игра в волейбол требует умения владеть комплексом специальных приемов: ударов по мячу, прием мяча, передача мяча, подача мяча, блокирование.

В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения движений и приемов. Совершенствование владения основными техническими приемами проводится в игровых упражнениях и в процессе самой игры. Конкретный подбор упражнений определяется возрастом занимающихся, уровнем подготовленности и качеством материально-технической базы.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является тактическая подготовка. В содержание тактической подготовки входит обучение воспитанников совокупности индивидуальных и коллективных действий направленных на преодоление сопротивления противника в ходе игры.

Тактическая подготовка проводится различными методами. Отрабатывается взаимодействие в парах и тройках. Индивидуальные и групповые тактические действия совершенствуются в игровых упражнениях, а также непосредственно в игре. Программа включает обучение основным навыкам судейства и инструктора. Обучение этим навыкам проводится в ходе двусторонних игр.

Количество часов, отводимых на каждый вид подготовки, определяется учебно-тематическим планом и зависит от возраста занимающихся и уровня их подготовленности.

Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования. Соревнование позволяет педагогу выявить эффективность методов обучения и содействуют формированию морально-волевых качеств юных волейболистов. Календарь соревнований составляется на каждый учебно-тренировочный год. В зависимости от уровня подготовленности команды могут принимать участие в соревнованиях различного уровня от внутри школьного до городского, областного и выше.

В объединении волейбола в течение всего периода занятий ведется регулярный педагогический и врачебный контроль.

Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития каждого воспитанника и группы в целом. Кроме того, контроль

позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Диагностика результативности учебно-тренировочного процесса проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Для каждой возрастной группы существуют свои величины показателей. Контрольные испытания проводятся 4 раза в год. Анализ показателей позволяет педагогу получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов.

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

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

В процессе занятий педагог получает информацию о приспособляемости организма юных волейболистов к нагрузкам по частоте пульса до начала тренировки, в ходе ее и по окончанию. С этой целью воспитанники обучаются элементарным приемам самоконтроля.

Воспитательная работа с детьми

Воспитательная работа с детьми охватывает весь педагогический процесс, интегрируя учебные занятия, внеурочную жизнь детей (не только досуг), разнообразную деятельность и общение за пределами объединения, влияние социальной, природной, предметно-эстетической среды, непрерывно расширяющее воспитательное пространство.

Цель: Воспитание и развитие свободной, талантливой, физически здоровой личности, обогащенной научными знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

На каждом возрастном этапе необходимо решить четыре задачи в пяти основных сферах жизнедеятельности: сфере познания (учеба, информация, знания), сфере практической деятельности (труд, умения, навыки), сфере игры (игровая активность, реализация творческих и природных возможностей и способностей), сфере физического развития (реализация физических возможностей), сфере отношений (познания себя, людей, взаимодействие с ними).

Таким образом, создание условий для развития личности ребенка - это процесс создания в школе системы отношений, помогающей ребенку на каждом возрастном этапе успешно решать задачи в основных сферах своей жизнедеятельности.

На основе изучения личности учащихся, их интересов, стремлений и желаний создать максимум условий для физического, нравственного, интеллектуального и духовного развития каждого школьника.

Задачи:

1. Усилить внимание на работу по воспитанию патриотическо-гражданских и духовно-нравственных качеств занимающихся.

2. Продолжить работу по созданию условий для самореализации личности каждого ребенка через совершенствование системы дополнительного образования.

3. Способствовать созданию условий для сохранения и укрепления здоровья занимающихся и для воспитания стремления вести здоровый образ жизни, соблюдать санитарно-гигиенические правила.

Во всех учебных группах проводятся тематические занятия, посвященные теме морали и нравственности, здорового образа жизни, экологии, успеваемости и самоопределения.

Коллектив объединения принимает участие во всех районных, окружных и городских соревнованиях, не только по волейболу, но и по другим видам спорта.

В организации деятельности используются разнообразные формы работы с детьми: индивидуальная, групповая, массовая.

Список литературы:

Для педагога:

1. Захаров Л.А., Должиков И.И. «Планирование уроков физической культуры». Изд. Центр инноваций в педагогике. г.Москва. 1998 год.
2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». Изд. Просвещение, г. Москва, 1976 год.
3. Платонов В. «Управление с шестью известными». Изд. Молодая гвардия, г. Москва, 1983 год.
4. Айриянц А.Г. «Волейбол». Изд. «Физкультура и Спорт», г. Москва, 1976 год.
5. Чехов А. «Основы волейбола». Изд. Физкультура и Спорт, г. Москва, 1979 год.
6. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». Изд. Физкультура и Спорт, г. Москва, 1978 год.