

Управление образования администрации МО «Гвардейский муниципальный округ Калининградской области»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная школа поселка Комсомольска Гвардейского муниципального округа Калининградской области»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
на заседании педагогического совета
МБОУ «ОШ пос. Комсомольска»
№ 11 от «30» июня 2023 г.

Утверждаю
Директор МБОУ «ОШ пос.
Комсомольска»
 Алексикова Н.А.
Приказ № 140 от «12» июля 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев

Автор программы:
Захаркина Нина Анатольевна,
учитель физической культуры

п. Комсомольск, 2023 год

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Настоящая программа создана на основе курса обучения игры в волейбол, и предназначена для секционной работы в общеобразовательной школе. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания. Технические приёмы, тактические действия и особенно игра в волейбол заключает в себе большие возможности для формирования различных жизненно важных двигательных умений и навыков, развивать физические способности учащихся. Волейбол даёт школьникам уникальную возможность для физического, и нравственного совершенствования, способствует воспитанию дисциплинированности, развития инициативности, целеустремлённости, творчества формирования умения взаимодействовать с людьми, закаляет волю и характера. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы - создание современной практико-ориентированной высокотехнологичной образовательной среды, позволяющей эффективно реализовывать экспериментально-исследовательскую деятельность обучающихся в разновозрастных проектных командах, получать новые образовательные результаты и инновационные продукты.

Идея программы состоит в следующем: с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно; деятельность строится не в русле отдельного учебного предмета.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Подача – технический приём, позволяющий ввести мяч в игру. Существует пять способов выполнения подач:

1. Нижняя прямая подача - игрок стоя лицом (прямо) к сетке. производит удар по мячу ниже оси плечевого сустава.
2. Нижняя боковая подача – игрок стоя боком к сетке удар по мячу наносит ниже оси плечевого сустава,
3. Верхняя прямая подача – удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо).
4. Верхняя боковая подача – здесь удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке.
5. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега – игрок выполняет разбег 2 -3 шага, прыжок, замах и удар по мячу производит в фазе полета.

Передача – технический приём, позволяющий направить мяч выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара (чаще вторая передача). В современной игре передача – важнейший элемент нападения, связывающий действия защиты и нападения. Главная задача передачи сверху – обеспечить наилучшие условия для действий атакующего игрока при выполнении им нападающих ударов. Существует два способа выполнения:

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивной направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы: на уроках физической культуры обучающиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данная программа позволяет обучающимся получить определённые навыки игры в волейбол. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Педагогическая целесообразность образовательной программы воспитательной деятельности для оптимального результата в данной ситуации.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейбола и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Практическая значимость образовательной программы

Социализирующую функцию учебно-методических и информационных ресурсов образования обеспечивает ориентация содержания занятий на жизненные потребности детей. У ребенка формируются умения ориентироваться в окружающем мире и адекватно реагировать на жизненные ситуации. Значительное внимание должно уделяться повышению мотивации. Ведь настоящий процесс художественного творчества невозможно представить без особого эмоционального фона, без состояния вдохновения, желания творить. В таком состоянии легче усваиваются навыки и приемы, активизируются фантазия и изобретательность. Произведения, возникающие в этот момент в руках детей, невозможно сравнить с результатом рутинной работы. Для каждого вида творчества существует своя технология, при этом можно выделить ряд общих существенных положений образовательного процесса:

-обязательное формирование у детей положительной мотивации к творческой деятельности;

- получение ими новой информации, новых знаний при решении конкретных практических задач;

- обретение трудовых умений и навыков без принуждения;

- занятость каждого ребенка в течение всего занятия.

Занятия проходят в атмосфере доброжелательности и взаимопонимания, малейший успех ребенка поощряется.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;

- принцип систематичности и последовательности;

- принцип доступности;

- принцип наглядности;

- принцип взаимодействия и сотрудничества;

- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Цель: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни посредством игры в волейбол.

Задачи образовательной программы:

Образовательные

– формирование двигательных качеств;

– получение новых знаний.

обучение игре в волейбол (техника, тактика).

Развивающие

– развитие физических навыков;

– закаливание;

– развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).

– развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

Воспитательные

– воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;

– воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)

– воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 11 - 16 лет.

Особенности организации образовательного процесса: набор детей в секцию – свободный. Программа предусматривает индивидуальную и групповую

Особенности организации образовательного процесса: набор детей в секцию – свободный. Программа предусматривает индивидуальную и групповую формы работы. В группы принимаются дети, имеющие справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний к занятиям волейболом. Состав группы – постоянный. Состав групп 15-20 человек.

Формы обучения: очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: 68 часов в год; 2 часа занятий в неделю; продолжительность занятий – 45 минут.

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на 9 месяцев и включает 68 занятий (теория и практика).

Основные методы обучения:

Методы обучения

Словесные. Создают у детей предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели руководитель использует: объяснение, рассказ, беседу, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

Наглядные. Применяются в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеоматериалы.

Практические. В группу практических методов входит метод упражнений, игровой и соревновательный. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у детей сформировались некоторые навыки игры.

Круговая тренировка: Выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Планируемые результаты

- обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- обучающиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях;
- комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников;
- выполнение начальных спортивных разрядов.

Как результат и подведение итогов реализации программы - представление и выступление команды школы на районных соревнованиях.

Обучающиеся должны:

- овладеть основными техническими приемами игры: перемещениями, передачам, подаче и приему мяча.
- уметь применять полученные знания, умения и навыки в игровых ситуациях;
- знать правила игры и уметь применять их на практике.

- уметь выполнять челночный бег, прыжок в длину с места, ускорения из разных позиций.

- знать исторические особенности развития волейбола в России и мире.

Механизм оценивания образовательных результатов. Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения обучающихся.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы подведения итогов реализации программы.

В программах физкультурно-спортивной направленности – соревнования школьные, районные, товарищеские встречи. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, грамота, журнал посещаемости, портфолио, протокол соревнований, фото.

Как результат и подведение итогов реализации программы - представление и выступление команды школы на районных соревнованиях, а также школьные и товарищеские встречи с другими школами.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Материально-технические условия:

- сетка волейбольная (1 штука)
- стойка волейбольная (2 штуки)
- гимнастическая стенка (5 штук)
- гимнастические маты, скакалки (30 штук)
- мячи набивные (3 штуки)
- гантели различной массы (10 штук)
- секундомер, фишки напольные (10 штук)
- спортивная форма.

Кадровые условия:

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение реализации программы: учебные карточки,

видеоматериалы, книги по спорту и физической культуре.

Содержание программы

Раздел 1. Введение: Понятие о технике и тактике игры. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Раздел 2. Стойки и перемещения

Стойка волейболиста - поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения - это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Раздел 4. Технические и тактические приемы

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. **Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

- Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

- Определения и исправления ошибок.

- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)

- Основы совершенствования технической подготовки.

- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении

верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Тактическая подготовка Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем

- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. - Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). **Обучение индивидуальным действиям**

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

Обучение технике передаче в прыжке:

- Отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Раздел 5. Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила

безопасного ведения

двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Раздел 6. Контрольные и календарные игры

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами других школ.
- Итоговые контрольные игры.

Учебный план

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
I	Общее понятие об игре «Волейбол»	2	2	
II	Стойки и перемещения	5	1	4
III	Общая физическая подготовка	11	2	9
IV	Технические и тактические темы.	30		30
V	Интегральная подготовка	8		8
VI	Игровая подготовка	10		10
VII	Итоговое занятие	2		2
	Итого:	68	5	63

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	34 учебных недели
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	68 часов
6.	Окончание учебного года	24 мая
7.	Период реализации программы	04.09.2023 - 24.05.2024

Рабочая программа воспитания содержит:

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;

- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к здоровому образу жизни; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в школе:

- беседы с обучающимися (об истории округа, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия, события	Направления воспитательной	Форма проведения	Сроки проведения
---	-------------------------------	----------------------------	------------------	------------------

		работы		
1	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	сентябрь, декабрь, май
3	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Нравственное воспитание	В рамках занятий	в течение учебного года
4	Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	в течение учебного года
5	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	в течение учебного года
6	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов.	В рамках занятий	в течение учебного года
7	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
8	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога дополнительного образования:

1) Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт», 1979 г.

2) А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М - «Физкультура и спорт», 1982

3) Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М - «Просвещение», 1989 г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

4) Программы для внешкольных учреждений. М - Просвещение, 1986 г.

5) Волейбол. Учебник для спортивных факультетов под ред. А.Г. Айриянца. -М.:, 2002 г.

6) Методика физического воспитания// под ред. В. И. Ляха. - М.,«Просвещение», 2004

7) Спортивные игры. Учебник для студентов факультетов физического воспитания под. ред. Н. П. Воробьева - М., «Просвещение» 2004г.

8) Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации. - М., «Советский спорт», 2002.

Для детей и родителей:

1) Литвинов Е.Н., Г.И. Погадаев Физкультура! Физкультура!- М.:Просвещение.1999.

2) Беляева А.В., Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000.

3) Железняк Ю.Л., Юный волейболист - М. 1988 4. Ю.Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов. - М.:, 1987.

4) Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002.

5) Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005.