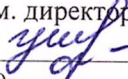


Министерство образования и науки Республики Бурятия  
МКУ УО Джидинского района  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Петропавловская районная гимназия»

РАССМОТРЕНО  
на заседании педсовета  
Протокол № 1 \_\_\_\_\_  
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР  
 Ульзетуева И.И.  
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ ПРГ  
Э.Т. Гармаева  
Приказ № 13  
от «31» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
ШСК «Волейбол»

Возраст учащихся: 12-16 лет  
Срок реализации: 5 лет

Автор - составитель:  
Базаржапов С.Г., учитель физической  
культуры

с.Петропавловка, 2023 г.

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
  - 1.3. Содержание программы
2. Комплекс организационно педагогических условий
  - 2.1. Календарный учебный график
  - 2.2. Условия реализации программы
  - 2.3. Формы аттестации
  - 2.4. Оценочные материалы
  - 2.5. Методические материалы
  - 2.6. Список литературы

# **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (общий**

## **1.1.Пояснительная записка**

### **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Положение о формировании заявок на создание новых мест дополнительного образования детей, в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в 2023 г. на территории Республики Бурятия
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МАОУ «Петропавловская районная гимназия» (Приказ № 34 от 31.08.2020 г)

**Актуальность:** Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

**Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы):**  
Однонаправленные занятия.



Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

Комбинированные занятия.

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия.

Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия.

Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

**Вид программы:** модифицированная программа

**Направленность программы:** физкультурно-оздоровительная

**Адресат программы:** учащиеся в возрасте от 12 до 16 лет.

**Срок и объем освоения программы:**

5 лет, 510 педагогических часа, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 102 часа
- «Базовый уровень» - 2 года, 204 часа;
- «Продвинутый уровень» - 1 год, 204 часа;

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:** Набор в объединение осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Обязательным условием приема детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю ( группа 15-20 человек)

## **1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты**

**Цель:** формирование здорового образа жизни, физической активности, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники волейбола.

**Задачи:**

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучение технике и тактике игры в волейбол.

- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

#### **Ожидаемые результаты:**

**Стартовый уровень** освоения образовательной программы реализуется в течение первого обучения.

Цель стартового уровня программы: сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол.

Задачи стартового уровня программы:

- познакомить с правилами здорового образа жизни и формировать у учащихся мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- познакомить с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений по общей физической подготовке;
- развивать координацию, гибкость, общую физическую выносливость учащихся;
- способствовать развитию уверенности в себе и самостоятельности учащихся.

Познакомить с простейшими техническими элементами в волейболе.

**Базовый уровень** освоения программы «Волейбол» соответствует второму – третьему году обучения.

Цель базового уровня: развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения техническими действиями на занятиях волейболом.

Задачи базового уровня:

- повышение уровня общей физической подготовленности, функциональных возможностей;
- развитие специальных качеств и способностей, необходимых для совершенствования навыков игры;
- прочное овладение основами техники и тактики, навыками игры;
- определение игровой функции каждого спортсмена и с учетом этого индивидуализация подготовки.

**Продвинутый уровень** освоения программы «Волейбол» соответствует 4-5 году обучения.

Цель продвинутого уровня: физическое совершенствование, специализация на основе универсальной подготовки на занятиях волейболом.

Задачи продвинутого уровня:

- повышение функциональных возможностей, общей и специальной физической подготовленности до уровня требований, предъявляемых к игрокам в командах;
- достижение высокого уровня технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации тренировки.
- достижение высокого мастерства в выполнении игровой функции в команде на базе высокой универсальной подготовленности;
- достижение стабильности игры (надежности игровых навыков в сложной соревновательной обстановке).



1.3. Содержание программы  
 «Волейбол»  
 Базовый уровень (1 год обучения)  
 Учебный план  
 Таблица 1.3.1

| №                          | Название темы                       | Количество часов |           |           | Формы аттестации/контроля |
|----------------------------|-------------------------------------|------------------|-----------|-----------|---------------------------|
|                            |                                     | Всего            | Теория    | Практика  |                           |
| 1.                         | Теоретическая подготовка            | 5                | 2         | 3         | тест                      |
| 2.                         | Общая физическая подготовка         | 10               | 2         | 8         | зачет                     |
| 3.                         | Специальная физическая подготовка   | 10               | 2         | 8         | зачет                     |
| 4.                         | Техническая подготовка              | 20               | 4         | 16        | зачет                     |
| 5.                         | Тактическая подготовка              | 20               | 4         | 16        | зачет                     |
| 6.                         | Интегральная подготовка             | 10               | 2         | 8         | зачет                     |
| 7.                         | Инструкторская и судейская практика | 5                | 2         | 3         | Промежуточный             |
| 8.                         | Соревнования                        | 12               |           | 12        | соревнования              |
| 9.                         | Контрольные испытания               | 10               |           | 10        | зачет                     |
| <b>ВСЕГО ПО ПРОГРАММЕ:</b> |                                     | <b>102</b>       | <b>18</b> | <b>84</b> |                           |

Содержание учебного плана

1. Тема

1.1. Подтема

| № п/п | Разделы подготовки                | Кол-во часов                |                             |                                 |
|-------|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
|       |                                   | Стартовый уровень<br>1 г.о. | Базовый уровень<br>2-3 г.о. | Продвинутый уровень<br>4-5 г.о. |
| 1     | Теоретическая подготовка          | 6                           | 8                           | 8                               |
| 2     | Общая физическая подготовка       | 138                         | 116                         | 70                              |
| 3     | Специальная физическая подготовка | 24                          | 26                          | 32                              |
| 4     | Техническая подготовка            | 56                          | 60                          | 60                              |
| 5     | Тактическая подготовка            | 22                          | 24                          | 30                              |

|    |                                                                      |     |     |     |
|----|----------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| 6  | Интегральная подготовка                                              | 6   | 16  | 28  |
| 7  | Инструкторская и судейская практика                                  | -   | -   | 8   |
| 8  | Соревнования                                                         | 10  | 12  | 24  |
| 9  | Контрольные испытания                                                | 4   | 4   | 6   |
| 10 | Восстановительные мероприятия                                        | 10  | 10  | 10  |
| 11 | Общее количество часов без спортивно-оздоровительного лагеря (в год) | 276 | 276 | 276 |

| №  | Наименование тем                                                                                             | Количество часов |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1  | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.                                                                          | 2                |
| 2  | Правила игры в волейбол. Учебная игра.                                                                       | 3                |
| 3  | Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.                                                     | 2                |
| 4  | Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.                                                         | 3                |
| 5  | Правила игры в волейбол. Учебная игра.                                                                       | 2                |
| 6  | Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.                                                         | 3                |
| 7  | Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.                                                                  | 2                |
| 8  | Правила игры в волейбол. Учебная игра.                                                                       | 3                |
| 9  | Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.                                                    | 2                |
| 10 | Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.                                                            | 3                |
| 11 | Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.                                                                 | 2                |
| 12 | Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.                                                            | 3                |
| 13 | Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.                                                       | 2                |
| 14 | Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.                                                     | 3                |
| 15 | Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.                                                     | 2                |
| 16 | Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.                                 | 3                |
| 17 | Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.                                                 | 2                |
| 18 | Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.            | 3                |
| 19 | Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра. | 2                |
| 20 | Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.                                                  | 3                |
| 21 | Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.                    | 2                |
| 22 | Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.                            | 3                |
| 23 | Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.                                             | 2                |



|    |                                                                                                                      |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 24 | Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра. | 3 |
| 25 | Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.         | 2 |
| 26 | Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.                        | 3 |
| 27 | Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.                                                           | 2 |
| 28 | Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.                                                           | 3 |
| 29 | Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.                                                                  | 2 |
| 30 | Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.                                                             | 3 |
| 31 | Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.                        | 2 |
| 32 | Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.                                                       | 3 |
| 33 | Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.                                        | 2 |
| 34 | Система игры в защите. Соревнования между групп.                                                                     | 3 |

## 2. Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

(заполнить с учетом срока реализации ДООП)

Таблица 2.1.1.

|                                       |                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| Количество учебных недель             | 34                                   |
| Количество учебных дней               | 34                                   |
| Продолжительность каникул             | с 01.06.2023 г. по 31.08.2023 г.     |
| Даты начала и окончания учебного года | с 14.09.2022 по 31.05.2023 г.        |
| Сроки промежуточной аттестации        | (по окончании каждого раздела, темы) |
| Сроки итоговой аттестации .           | В конце года обучения                |

### 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Занятия в группах по волейболу проводятся в универсальном спортивном зале, на стадионе, на уличной волейбольной площадке,

### 2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Соревнования

## 2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

**Контрольные нормативы по общефизической и специальной физической подготовке**  
**Стартовый уровень**

| №<br>п/п | Тест                                                                                                             | Мальчики  | Девочки  |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| 1        | Бег 30 м, с                                                                                                      | 6,0-6,6   | 6,2-6,8  |
| 2        | Челночный бег 3x10 м, с                                                                                          | 9,2-9,8   | 9,8-10,2 |
| 3        | Прыжки в длину с места, см                                                                                       | 120-140   | 110-130  |
| 4        | 6-минутный бег, м                                                                                                | 1000-1100 | 850-1000 |
| 5        | Наклон вперёд из положения сидя, см                                                                              | 2-5       | 3-7      |
| 6        | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки) | 1-4       | 5-10     |
| 7        | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).                                                                              | 60-90     | 70-100   |
| 8        | Прыжки в высоту с разбега, см                                                                                    | 70-80     | 60-70    |
| 9        | Прыжки в высоту с места, см                                                                                      | 30-35     | 15-20    |

### Технико – тактическая подготовка

| №<br>п/п | Тест                                                                                                                 | Мальчики                  | Девочки                   |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1        | Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)                                        | 7-9                       | 6-8                       |
| 2        | Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)                                                          | 8-10                      | 5-7                       |
| 3        | Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)                                                           | 5-7                       | 4-6                       |
| 4        | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10). | 7-9                       | 6-8                       |
| 5        | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)                                                            | По результатам выполнения | По результатам выполнения |

| №<br>п/п | Тест                                                    | Мальчики  | Девочки  |
|----------|---------------------------------------------------------|-----------|----------|
| 1        | Бег 30 м, с                                             | 5,7-6,1   | 5,8-6,5  |
| 2        | Челночный бег 3x10 м, с                                 | 8,8--9,2  | 9,3-9,8  |
| 3        | Прыжки в длину с места, см                              | 180-220   | 160-180  |
| 4        | 6-минутный бег, м                                       | 1100-1200 | 900-1050 |
| 5        | Наклон вперёд из положения сидя, см                     | 5-10      | 6-12     |
| 6        | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), | 6-10      | 10-15    |



|   |                                                          |         |         |
|---|----------------------------------------------------------|---------|---------|
|   | кол-во раз; на низкой перекладине из вися лёжа (девочки) |         |         |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).                      | 110-120 | 115-135 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см                            | 85-95   | 75-85   |
| 9 | Прыжки в высоту с места, см                              | 40-45   | 35-40   |

#### Технико – тактическая подготовка

| № п/п | Тест                                                                                                                                  | Мальчики                  | Девочки                   |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1     | Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)                                                        | 7-9                       | 6-8                       |
| 2     | Верхние передачи в парах (кол-во раз)                                                                                                 | 25-30                     | 15-20                     |
| 3     | Нижние передачи в парах (кол-во раз)                                                                                                  | 15-20                     | 10-15                     |
| 4     | Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 220 см (кол-во удачных попыток из 10)                                                | 7-9                       | 6-8                       |
| 5     | Нападающий удар из-за линии нападения через сетку высотой 220 см (м) и через сетку высотой 180 см (д), (кол-во удачных попыток из 10) | 6-8                       | 5-7                       |
| 6     | Командные действия в нападении («крест», «волна»)                                                                                     | По результатам выполнения | По результатам выполнения |
| 7     | Групповые действия при приёме нападающих ударов                                                                                       | По результатам выполнения | По результатам выполнения |

#### Контрольные нормативы по общефизической и специальной физической подготовке Продвинутый уровень

| № п/п | Тест                                                                                                             | Мальчики  | Девочки   |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| 1     | Бег 30 м, с                                                                                                      | 5,5-5,9   | 5,6-6,3   |
| 2     | Челночный бег 3х10 м, с                                                                                          | 8,6--9,0  | 9,1-9,6   |
| 3     | Прыжки в длину с места, см                                                                                       | 200-240   | 170-190   |
| 4     | 6-минутный бег, м                                                                                                | 1300-1400 | 1100-1200 |
| 5     | Наклон вперёд из положения сидя, см                                                                              | 6-11      | 7-13      |
| 6     | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки) | 8-12      | 12-17     |
| 7     | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).                                                                              | 120-130   | 135-140   |
| 8     | Прыжки в высоту с разбега, см                                                                                    | 90-105    | 80-100    |
| 9     | Прыжки в высоту с места, см                                                                                      | 45-50     | 40-45     |

#### Технико – тактическая подготовка

| № п/п | Тест | Мальчики | Девочки |
|-------|------|----------|---------|
|-------|------|----------|---------|



|   |                                                                                                      |                           |                           |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1 | Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)                       | 8-10                      | 7-9                       |
| 2 | Нападающий удар по диагонали (кол-во удачных попыток из 10)                                          | 8-10                      | 7-9                       |
| 3 | Нападающий удар из-за линии нападения (кол-во удачных попыток из 10)                                 | 7-9                       | 6-8                       |
| 4 | Командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»)                                | По результатам выполнения | По результатам выполнения |
| 5 | Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). | По результатам выполнения | По результатам выполнения |

## 2.5. Методические материалы

### Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Практический

### Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие

### Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология модульного обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Здоровьесберегающая технология

## 2.7. Список литературы

1. Волейбол. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2003 — 110с.
2. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). — Краснодар, 2001.
3. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
4. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. — М., 2000.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. — М., 1978.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. — М., 1988.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. — М., 1991.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. — М., 1998.
9. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. — Иркутск, 1999.
10. Марков К.К. Тренер — педагог и психолог. — Иркутск, 1999.
11. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев, 1999.
12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. — М., 1998.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. — М., 1998.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. — М., 1982.
15. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев, 1997.
16. Система подготовки спортивного резерва. — М., 1999.
17. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. — М., 1995.
18. Спортивная медицина: справочное издание. — М., 1999.
19. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. — М., 2000.
20. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. — М., 1987.