Министерство образования Свердловской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Нижнетагильский горно-металлургический колледж имени Е.А. И М.Е. Черепановых»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ГАПОУ СО «НТГМК»
от 29.12.25 г.
№ 311-од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый, базовый
Категория слушателей: обучающиеся 16 - 20 лет
Срок реализации: 120 часов
Форма обучения: очная

Нижний Тагил 2025 г.

Рассмотрено и одобрено
педагогическим советом колледжа
Протокол № 3
«23» декабря 2025 года

Разработчик: Мацулевич Владимир Николаевич, педагог ГАПОУ СО «НТГМК»

Оглавление

Пояснительная записка 4

Цель и задачи общеразвивающей программы 5

Содержание общеразвивающей программы 6

Организационно-педагогические условия реализации программы 11

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы 13

Список используемой литературы 15

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Шаги в будущее» составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"»).
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (редакция от 1 марта 2025 года)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Распоряжение Правительства РФ от 17 августа 2024 года № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодёжной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»
- Положение от 28.02.2025г. № 50-од «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в государственном автономном профессиональном образовательном учреждении Свердловской области «Нижнетагильский горно-металлургический колледж имени Е.А. и М.Е. Черепановых»
- Устав и локальные нормативные акты ГАПОУ СО «Нижнетагильский горно-металлургический колледж имени Е.А. и М.Е. Черепановых»

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: приобщение обучающихся к активным видам спорта для укрепления здоровья и физических качеств. Освоение обучающимися теории и практики программы обеспечивает улучшение показателей их общей физической и специальной подготовки, общее укрепление здоровья, способствует формированию социально-позитивной модели поведения, приобщает к здоровому образу жизни, ограждает от негативного влияния улицы, формирует неприятие вредных привычек, создает условия для социальной адаптации и самореализации.

Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует на приобщение обучающихся к спортивной культуре. Также формирование чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе, с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего потенциала при выполнении индивидуальных функций волейболиста в коллективной игре, с другой стороны.

Адресат программы: обучающиеся 16-20 лет.

Максимальный состав: 30 человек. Группы формируются по подгруппам по 10 человек.

Режим занятий. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 3 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Срок освоения программы. Объем программы – 120 часов. Программа рассчитана на один календарный год обучения.

Особенности организации образовательного процесса. Способствует повышению у обучающихся функциональной, морально-волевой и технико-тактической подготовленности, а также преодолению трудностей и постоянному самосовершенствованию.

Формы обучения. Групповые и индивидуальные тренировочные занятия, также могут быть теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных мероприятиях, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Виды занятий: групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретические занятия, тестирование.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: соревнование, итоговое занятие.

Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель – развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма обучающихся.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить основам техники и тактики игры в волейбол;
- сформировать культуру движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в волейболе;
- сформировать знания об истории игры в волейбол, его истории и о современном развитии;
- овладеть игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоить техники ловли и передачи мяча;
- овладеть техникой передвижений, остановок и поворотов;
- освоить технику тактических приемов;
- поспособствовать овладению навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- укрепить здоровье посредствам развития основных физических качеств для повышения функциональных способностей;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ здорового образа жизни;
- поспособствовать развитию навыков и умений игры;
- развить морально-волевые качества;
- развить скоростные и скоростно-силовые способности.

Воспитательные:

- воспитать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитать чувство товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Содержание общеразвивающей программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1.	Роль и значение спорта в жизни студенческой молодежи. История и пути развития современного волейбола. Техника безопасности на занятиях по волейболу.	3	3	-	опрос
2.	Понятие о гигиене, правила личной и общественной гигиены, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня спортсмена. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки.	3	3	-	опрос
3.	Правила соревнований и методика судейства по волейболу.	3	3	-	Беседа
4.	Техника и тактика игры в волейбол.	3	3	-	
5.	Стартовые стойки. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и защите.	3	-	3	
6.	Обучения технике верхних передач мяча над собой, у стены и через сетку, в парах и в тройках.	3	-	3	
7.	Обучения технике передач мяча в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).Обучение технике передач мяча снизу двумя руками.	3	-	3	
8.	Обучение технике верхней прямой, верхней боковой, нижней прямой и боковой подачи мяча.	3	-	3	
9.	Обучение технике передач мяча снизу одной, двумя руками в парах, в тройках и у стенки.	3	-	3	
10.	Обучение технике приема и передач мяча снизу одной, двумя	3	-	3	

	руками с последующим падением в перед.				
11.	Обучение технике укороченной подачи мяча. Повторение техники нижней прямой и боковой подачи мяча.	3	-	3	
12.	Обучение и закрепление техники верхней прямой и боковой подачи мяча.	3	-	3	
13.	Обучения технике передач мяча в прыжке, приему снизу двумя руками над собой, в парах, в тройках на месте и в движении. Отбивание мяча кулаком выше верхнего края сетки.	3	-	3	
14.	Обучение техники верхней и нижней передачи мячами у стены. Верхняя передача мяча в сторону.Передачи мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	3	-	3	
15.	Обучение технике нападающих ударов и приема мяча с подач.	3	-	3	
16.	Обучение технике прямого нападающего удар с места, в прыжке и приема мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	3	-	3	
17.	Обучение технике приема мяча сверху, снизу одной, двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	3	-	3	
18.	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками в зоны 4, 2 после приема мяча снизу в зонах 1, 6, 5 и в зону 3.	3	-	3	
19.	Обучение технике блокирования мяча (подвижное, неподвижное).	3	-	3	
20.	Контрольные нормативы по физической подготовке, технике и технике игры в волейбол.	3	-	3	

21.	Обучение технике двойного блокирования прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.	3	-	3	
22.	Обучение технике нападающего удара из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	3	-	3	
23.	Обучение техники прямого нападающего удара из разных зон и с переводом вправо, влево.	3	-	3	
24.	Обучение технике верхней передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4 для атакующего удара.	3	-	3	
25.	Обучение технике нападающего удара по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	3	-	3	
26.	Закрепление техники блокирования атакующего удара.	3	-	3	
27.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в защите и нападении.	3	-	3	
28.	Обучения индивидуальным тактическим действиям.	3	-	3	
29.	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар по мячу.	3	-	3	
30.	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе.	3	-	3	
31.	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.	3	-	3	
32.	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.	3	-	3	
33.	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего.	3	-	3	

34.	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.	3	-	3	
35.	Обучение командным действиям в нападении: тактические комбинации со скресным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии).	3	-	3	
36.	Обучение командным действиям в нападении: тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии.	3	-	3	
37.	Обучение командным действиям в нападении: варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.	3	-	3	
38.	Обучение индивидуальным действиям в защите: индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки.	3	-	3	
39.	Обучение индивидуальным действиям в защите: прием в защите или страховка на задней линии в зонебпри игре «углом назад», нападающие удары из зон 4, 2, 3.	3	-	3	
40.	Обучение командным действиям в защите: взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом вперед» и «углом назад»..	3	-	3	
	ВСЕГО:	**120**	**12**	**108**	

Содержание учебно-тематического плана

Теоретический программный материал занятий.

Роль и значение спорта в жизни человека. Цели и задачи спорта, его оздоровительное и воспитательное значение в жизни человека. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды,

установленные в России. Роли и значения спорта в повышении уровня функциональных и физических возможностей организма человека.

История и пути развития современного волейбола. Техника безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения и пути развитие современного волейбола среди студентов. Соревнования по волейболу для студентов. Международные студенческие соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Соблюдение студентами требований техники безопасности во время проведения занятий по волейболу, при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, врачебный контроль, предупреждение травм. Правила гигиены в спортивном зале. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Способы врачебного контроля проводимые совместно врачом и тренером, для определения воздействия тренировочных нагрузок на организм.

Режим дня спортсмена. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Соблюдение и твердый распорядок дня студентов, необходимый при занятиях волейболом. Спортивная одежда, обувь и экипировка необходимые при занятиях волейболом. Рассмотрение основ спортивной тренировки, протекающей в рамках организованных занятий под руководством педагога.

Правила соревнований и методика судейства по волейболу. Современные правила игры в волейбол: спортивные сооружения по волейболу, состав команды, правильные подачи, смещение, удары, приемы и передачи, замены игроков, повторы, перерывы между партиями. Изучение жестов судьи в волейболе.

Техника и тактика игры в волейбол. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Изучение вариантов различных комбинаций при атакующих действиях команды, а также тактику защиты в волейболе. Подробное изучение техники подачи, атак, блокировки, передач мяча игрокам команды, способы его приема, слаженность работы в команде, и техника владения мячом.

Практический программный материал

Общая и специальная физическая подготовка волейболиста тесно связана с тактической и технической подготовкой, что способствует быстрейшему овладению и прочному закреплению необходимых навыков и приемов игры. Поэтому общая и специальная физическая подготовка непосредственно входит в подготовительную, основную и заключительную часть занятия.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение волейболистов разнообразными двигательными навыками. Основными средствами общей физической подготовки в занятиях с волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением студентов технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены па формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы).

Техническая подготовка-это процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. В

техническую подготовку волейболиста входит: перемещения и стойки; передачи и прием мяча снизу, сверху одной или двумя руками; нападающие удары; подачи мяча; блокирование мяча.

Тактическая подготовка - это сторона спортивной подготовки, направленная на процесс овладения волейболистами специальными упражнениями по тактике, которые выполняются приближенно к игровой обстановке, а также на учебных, контрольных и официальных соревнованиях. Тактику игры в волейбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия. Средствами тактической подготовки являются: подготовительные упражнения, направленные на преимущественное развитие быстроты реакции и ответных действий, ориентировки, наблюдательности, сообразительности, умения быстро переключаться с одних движений и действий на другие; специальные упражнения по тактике, применяемые в облегченных и усложненных условиях; учебные, контрольные игры и соревнования.

Планируемые результаты

Предметные результаты:
- овладели навыками правильной тактической установки,
- знают технические элементы футбола,
- владеют навыком решения задач без сопровождения,
- знают все футбольные термины, изученные по программе,
- владеют средствами самовыражения в игровой ситуации, движении, импровизациях.

Личностные результаты:
- участие в общественной жизни образовательного учреждения;
- проявление ответственного отношения к своему здоровью;
- бережное отношение к инвентарю и оборудованию;
- внимание, наблюдательность, зрительную память;
- наглядно-образное и ассоциативное мышление;
- координация движений, точность глазомера;

Метапредметные результаты:
- умение планировать свою деятельность;
- способность работать в команде;
- навыки самоконтроля;
- развитие аналитического мышления;
- умение применять полученные знания на практике.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	42
2	Количество учебных дней	120
3	Количество часов в неделю	3
4	Количество часов	120
5	Начало занятий	12 января
6	Каникулы	1 июля – 31 августа
7	Выходные праздничные дни	23 февраля, 8 марта, 1мая, 9 мая,12 июня, 4 ноября, 31 декабря
8	Окончание учебного года	31 июня

Условия реализации программы

Требования к материально–технической базе для осуществления спортивной подготовки:

- наличие волейбольного зала;
- наличие тренажеров;
- наличие раздевалок, душевой;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем.

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по волейболу. Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для занятий в секции представлены в таблице 1.

Таблице 1 - Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	шт.	1
2	Мяч волейбольный	шт.	15
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
3	Фишки, конусы для разметки	шт.	12
4	Барьер легкоатлетический	шт.	10
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	шт.	10
7	Мяч теннисный	шт.	12
8	Мяч футбольный	шт.	3
9	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	шт.	3
10	Скакалка гимнастическая	шт.	15

Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими базовое педагогическое образование, соответствующее профилю дополнительной общеразвивающей программы. Педагог должен быть компетентным в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии; должен владеть знаниями и практическими компетенциями в области информационно-коммуникационных технологий, знанием возрастных, психологических особенностей, уметь организовывать групповую работу, знать методические основы работы с подростками. В список умений педагога включаются его действия на всех этапах

Группового обсуждения, знание закономерностей групповой динамики, и их использование в психологических целях, фасилитация, контроль за временем.

Методические материалы

№ п/п	**Раздел или тема программы**	**Формы занятий**	**Приемы и методы организации учебно-**	**Дидактический материал, техническое оснащение занятий**	**Формы подведения итого**

			воспитательного процесса		
1.	Теоретическая подготовка	Традиционная, беседы, просмотр телепередач, тестирование, зачеты, беседы с родителями, общие собрания учащихся и родителей, творческие встречи	Диалог, анализ выступлений, показ, решение проблемных ситуаций. Словесный, наглядный, практический (судейство), индивидуальный.	Использование специальной литературы, наглядных пособий по темам.	Опрос, судейство соревнований
2.	Практическая подготовка	Комбинированное занятие, игра, праздник, зачет, эстафета, соревнование, репетиция.	Игры, упражнения, репродуктивный, коллективный, индивидуально-фронтальный, групповой, в парах.	Таблица оценки тестовых испытаний подростков 16-18 лет. Схемы, иллюстрации.	Зачет, самоанализ, сдача контрольно-переводных нормативов, соревнования

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В ходе реализации программы, оценка ее эффективности осуществляется в рамках текущего, промежуточного, итогового контроля. Педагог использует различные способы диагностики: опросы, сдача нормативов, соревнования т.д.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в форме собеседования, выполнения групповых заданий.

Промежуточный контроль осуществляется в конце каждого модуля в виде опроса и др. практических заданий.

Итоговый контроль осуществляется по окончании прохождения всей программы на основании участия обучающегося во всех формах практических занятий по программе, участие в соревнованиях и сдачи нормативов.

Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	**Критерии оценивания**	**Виды контроля**	**Формы, методы диагностики**
Метапредметные	умение планировать свою деятельность;	научился осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	текущий, итоговый	
	способность работать в команде;	умение вести конструктивный диалог с собеседником, доносить свою мысль, слышать и слушать собеседника, договариваться	текущий, итоговый	

	навыки самоконтроля;	Способность самостоятельно отслеживать, оценивать и корректировать свою деятельность: действия, процесс и результат.	текущий, итоговый	
	развитие аналитического мышления;	умеет определять цель работы, ставить задачи, планировать и определяет последовательность действий, умеет прогнозировать результат работы	текущий, итоговый	
	умение применять полученные знания на практике.	способность использовать теоретические положения, понятия, законы и правила для решения конкретных задач, анализа ситуаций в учебной, а в ряде случаев и в реальной жизненной ситуации.	текущий, итоговый	
Личностные результаты	участие в общественной жизни образовательного учреждения	активно участвует во всех соревнованиях, проявляет общественную инициативу и заинтересованность в социальных акциях, несёт ответственность за результат	итоговый	Наличие грамот, благодарственных писем, дипломов участия и т.д.
	проявление ответственного отношения к своему здоровью	соблюдение здорового образа жизни: физическая активность, здоровое питание, отказ от вредных привычек	текущий. итоговый	
	бережное отношение к инвентарю и оборудованию;	правильное использование, хранение, обслуживание, а также обучающийся может сообщить о своевременном ремонте и / или замены оборудования.	текущий, итоговый	
	внимание, наблюдательность, зрительную память;	Обучающийся умеет видеть мяч в поле, взаимодействовать с игроками в команде.	текущий. итоговый	выполнение практический заданий
	наглядно-образное и ассоциативное мышление;	способность решать задачи с помощью внутренних, мысленных преобразований образов предметов или ситуаций, без реальных действий с ними.	текущий. итоговый	

	Координация движений, точность глазомера;	Умеет быстро реагировать в игре на команду, мяч, замечания тренера, умеет забивать гол, четко видеть цель и прочитывать порядок действий до нее.	итоговый	педагогическое наблюдение
Предметные результаты	овладели навыками правильной тактической установки,	Понимают и умеют использовать навыки правильной тактической установки	текущий. итоговый	педагогическое наблюдение
	знают технические элементы волейбола,	Умеют применять технические элементы игры в волейбол	текущий. итоговый	педагогическое наблюдение, беседа
	владеют навыком решения задач без сопровождения,	Умеет ставить цели, задачи и самостоятельно принимать решения в соответствии с поставленными целями и задачами	текущий. итоговый	педагогическое наблюдение, беседа
	знают волейбольные термины, изученные по программе,	Умеет применять в ходе игры специализированные термины, понимает тренера и игроков	текущий. итоговый	педагогическое наблюдение, беседа
	владеют средствами самовыражения в игровой ситуации, движении, импровизациях	Умеет выходить из нестандартных ситуаций во время игры	текущий. итоговый	педагогическое наблюдение

Список используемой литературы

1. Алферов В.М. Программирование недельного тренировочного микроцикла, с акцентом на атакующие действия игрока первого темпа. – Методические рекомендации / В.М. Алферов. – М.: ВФВ, 2012. – Вып. № 11. – 20 с.
2. Бабакин В.Н. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения. - методическое пособие. / В.Н. Бабакин. - М.: ВФВ,2012 - Вып. № 12. - 32 с.
3. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
4. Волейбол. Методические издания №1-18. Техника игры. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. – Москва: Тренерская комиссия ВФВ, 2014.
5. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
6. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры / Ю.Д. Железняк. - – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 412 с.
7. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного соврешенствования): монография / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2011. – 142 с.
8. Методические рекомендации по подготовке либеро. – Подготовили: мастер спорта Хроменков В.И., Рязанцев А.А., Кузин Ф.С. – Москва: Тренерская комиссия ВФВ,

2011.
9. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение (методическое пособие) - Подготовили Фомин Е.В., Гревцов А.А. – Москва: тренерская комиссия ВФВ, 2011.
10. Романенко В.О. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока): Методическое пособие / В.О. Романенко, Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2012. – Вып. 9. – 28 с.
11. Суханов Л.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012. – Вып. 10. – 24 с.
12. Фомин Е.В. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. – Методические рекомендации / Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2011. – Вып. №7. – 23 с.
13. Фомин Е.В. Технико-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов. – М.: ВФВ, 2013. – Вып.13. – 56 с.
14. Шляпников С.К. Комплексная тренировка связующего игрока. – Методическое пособие / С.К. Шляпников, А.А. Кривошеин. – М.: ВФВ, 2011. – Вып. №5. – 30 с.