

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25
ИМЕНИ В.Г. ФЕОФАНОВА

ПРИНЯТО:
на Педагогическом Совете
МБОУ-СОШ №25
Протокол № 1 от 29.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МБОУ-СОШ
№25
О.В. Чернышева
Приказ № 136-О от 29.08.2019 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Ивашкова Анастасия Владимировна,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2019

Содержание

	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	5
	Учебный план	5
	Содержание учебного плана	6
1.4.	Планируемые результаты	7
2	Комплекс организационно-педагогических условий	8
2.1.	Календарный учебный график	8
2.2.	Условия реализации программы	12
2.3.	Формы аттестации	12
2.4.	Оценочные материалы	13
2.5.	Методические материалы	14
2.6.	Список литературы	15

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с **нормативными документами:**

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).

3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014.

4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность и новизна программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для занятий в спортивной секции средней общеобразовательной школы с обучающимися, имеющими склонность к спортивной деятельности.

Актуальность и новизна данной программы состоит в ее направленности на создание системы физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Программа разработана на основе типовых программ по волейболу. Необходимость написания данной программы продиктована новыми требованиями проведения занятий по волейболу в средних общеобразовательных учреждениях.

Программный материал дает возможность осваивать технические элементы игры волейбол, игра в волейбол отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному

овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Педагогическая целесообразность

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Практическая значимость

Волейбол укрепляет здоровье, воспитывает волю, чувство товарищества, помогает стать сильным.

Уровень программы: базовый.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Адресат программы

Обучающиеся 12-16 лет. Набор обучающихся в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений. Каждый технический элемент раскладывается на ряд более простых движений.

Количество обучающихся в группе 15- 20 человек.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения (162 часа), из расчёта 4,5 часа в неделю в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2,25 часа. 1 час равен 40 минутам.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности

Группы формируются из обучающихся разного возраста, годных по состоянию здоровья, являющиеся основным составом баскетбольной команды; состав команды постоянный. С 1 по 15 сентября осуществляется набор. Обучение начинается с 15 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование здорового образа жизни через привлечение к систематическим занятиям физической культуры и спортом.

Задачи программы: Основные задачи:

Обучающие:

- ознакомить с техникой игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- содействовать повышению уровня физической подготовленности, совершенствованию технико-тактического мастерства обучающихся;
- содействовать развитию мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Прак- тика	
1.	Введение в программу. Правила игры в волейбол, инструктаж по технике безопасности	6,75	5,5	1,25	Тестирован ие
2	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка	47,25	4,5	42,75	Тестирован ие
3	Техническая подготовка	45	4,5	40,5	Зачет
4	Тактическая подготовка	20,25	0	31	Командный зачет

5	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Психологическая подготовка	9	8	1	Тестирование
6	Сдача контрольных нормативов	11,25	5,75	5,5	Зачет, тестирование
Итого		162	40	122	

Содержание учебного плана

Тема 1. Введение в программу.

Теория: Знакомство с правилами игры в баскетбол, правила судейства соревнований по баскетболу. Инструктаж техники безопасности при проведении секционных занятий.

Практика: Выявление уровня первичной подготовки и отработка правил игры по баскетболу. Оработка правил игры по баскетболу.

Тема 2. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма. Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Подвижные и спортивные игры. Специальные и контрольные упражнения (тесты).

Тема 3. Техническая подготовка

Теория: Теоретические основы технического совершенствования.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тема 4. Тактическая подготовка

Теория: Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные

действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.

Психологическая подготовка.

Теория: Врачебный контроль, самоконтроль. Гигиена спортсмена. Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Тема 6. Сдача контрольных нормативов.

Теория: Тестирование по правилам игры баскетбол. Подведение итогов.

Практика: Тестирование по технической подготовке. Тестирование по физической подготовке. Тестирование по игровой подготовке.

1.4. Планируемые результаты

По окончании года обучения, обучающиеся должны знать:

- основы истории развития волейбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека; влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила игры волейбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			практ	теор		
1	сентябрь	Лекция, беседа	0	2,25	Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре. Правила игры по баскетболу.	Обсуждение, опрос
2	сентябрь	Практическое занятие, беседа	1,25	1	Вводное занятие. Отработка правил игры по волейболу.	Наблюдение, обсуждение
3	сентябрь	Практическое занятие	2,25		ОРУ. Прием и передача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
4	сентябрь	Практическое занятие	2,25		Специальные упражнения на развитие силы. Занятия на снарядах.	Наблюдение
5	октябрь	Практическое занятие	2,25		Подача мяча. Стойка игрока. УТИ волейбол.	Наблюдение
6	октябрь	Практическое занятие	2,25		Упражнения на развитие выносливости.	Наблюдение
7	октябрь	Практическое занятие	0	2,25	Теоретические основы технического совершенствования.	Наблюдение
8	октябрь	Практическое занятие	2,25		ОРУ. Упражнение на развитие быстроты. УТИ волейбол.	Наблюдение
9	октябрь	Практическое занятие	0	2,25	воздействие некоторых специальных упражнений на костно- мышечный аппарат.	Беседа
10	октябрь	Практическое занятие	2,25		Подача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
11	октябрь	Практическое занятие, индивидуальная		2,25	Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.	Наблюдение
12	октябрь	Практическое занятие, беседа	2,25		ОРУ. Стойки игрока. УТИ волейбол.	Наблюдение
13	октябрь	Практическое занятие	2,25		Приемы и передачи мяча.	Наблюдение
14	октябрь	Практическое	2,25		Подача мяча.	Наблюдение

		занятие			Подвижные игры. УТИ волейбол.	
15	ноябрь	Практическое занятие	2,25		Упражнения на развитие выносливости.	Наблюдение
16	ноябрь	Практическое занятие, беседа	2,25		Приемы и передачи мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
17	ноябрь	Практическое занятие	2,25		Нападающий удар. Блокирование.	Наблюдение
18	ноябрь	Практическое занятие	2,25		Упражнение на развитие быстроты. УТИ волейбол.	Наблюдение
19	ноябрь	Практическое занятие	1,25	1	Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Наблюдение
20	ноябрь	Практическое занятие	2,25		Упражнения на развитие ловкости. УТИ волейбол.	Наблюдение
21	ноябрь	Практическое занятие		2,25	сведения о строении и функциях организма человека; влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы	Беседа
22	ноябрь	Практическое занятие	2,25		Нападающий удар. Блокировка.	Наблюдение
23	декабрь	Практическое занятие	2,25		Упражнения на развитие прыгучести.	Наблюдение
24	декабрь	Практическое занятие	2,25		Прием и передача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
25	декабрь	Практическое занятие	1	1,25	Врачебный контроль. Гигиена спортсмена Упражнения на релаксацию	Беседа, наблюдение
26	декабрь	Практическое занятие	2,25		Упражнения на развитие выносливости.	Наблюдение
27	декабрь	Практическое занятие		2,25	Психологическая подготовка перед соревнованиями.	Беседа
28	декабрь	Практическое занятие		2,25	Врачебный контроль, самоконтроль.	Беседа
29	декабрь	Практическое занятие		2,25	Просмотр игры в интернете, обсуждение технических ошибок.	Обсуждение
30	декабрь	Практическое занятие	2,25		Упражнения на развитие силы.	Наблюдение
31	декабрь	Практическое занятие		2,25	Повторение правил игры в волейбол	Тестирование

32	январь	Практическое занятие	2,25		Блокирование. УТИ волейбол	Наблюдение
33	январь	Беседа	2,25		Упражнения на развитие ловкости.	Наблюдение
34	январь	Беседа	2,25		Прием и передача мяча.	
35	январь	Практическое занятие, беседа	2,25		Стойка игрока. УТИ волейбол.	Наблюдение
36	январь	Практическое занятие, беседа	2,25		Упражнения на снарядах и тренажерах.	Наблюдение
37	январь	Практическое занятие, беседа	2,25		Подача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
38	январь	Практическое занятие, беседа	2,25		Упражнения на развитие прыгучести.	Наблюдение,
39	январь	Практическое занятие, беседа	2,25		Нападающий удар. Блокирование.	Наблюдение,
40	февраль	Практическое занятие	1,75	0,5	Упражнения на развитие быстроты. основы истории развития волейбола в России	Наблюдение
41	февраль	Практическое занятие	2,25		Подача мяча. Прием и передача мяча.	Наблюдение
42	февраль	Практическое занятие	2,25		Упражнения на развитие выносливости.	Наблюдение
43	февраль	Практическое занятие, беседа	2,25		Блокирование. Нападающий удар.	Наблюдение,
44	февраль	Практическое занятие, беседа	2,25		Упражнения на развитие быстроты.	Наблюдение, обсуждение
45	февраль	Практическое занятие, беседа		2,25	Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.	Наблюдение, обсуждение
46	февраль	Практическое занятие, беседа	1,25	1	Тактика подач	Наблюдение, обсуждение
47	февраль	Практическое занятие, беседа	1,25	1	Упражнения на развитие ловкости.	Наблюдение, обсуждение
48	март	Практическое занятие, беседа	1,25	1	Тактика передач	Наблюдение, обсуждение
49	март	Практическое занятие, беседа	1,25	1	Упражнение на развитие силы.	Наблюдение, обсуждение

50	март	Практическое занятие	1,25	1	Тактика приёма подач	Наблюдение
51	март	Практическое занятие	2,25	0	Техническая и тактическая подготовка.	Наблюдение
52	март	Практическое занятие	1,25	1	Групповые и командные действия в нападении «крест»	Наблюдение
53	март	Практическое занятие	1,25	1	Групповые и командные действия в нападении «волна»	Наблюдение
54	март	Практическое занятие	2,25		Упражнения на развитие быстроты.	Наблюдение
55	март	обсуждение	1,75	0,5	Индивидуальные действия в защите (одиночный блок)	Наблюдение, обсуждение
56	март	Практическое занятие, беседа	1,75	0,5	Групповые и командные действия в защите (групповой блок, страховки)	Наблюдение, обсуждение
57	апрель	Практическое занятие, беседа	2,25		Упражнение на снарядах и тренажерах.	Наблюдение
58	апрель	Практическое занятие, беседа	1,75	0,5	Тактика приёма нападающих ударов	Наблюдение, обсуждение
59	апрель	Практическое занятие, беседа	1,75	0,5	Групповые действия при приёме нападающих ударов	Наблюдение, обсуждение
60	апрель	Практическое занятие	1,75	0,5	Взаимодействия защитников между собой	Наблюдение, обсуждение
61	апрель	Практическое занятие	1,75	0,5	Взаимодействия защитников со страхующими	Наблюдение, обсуждение
62	апрель	Практическое занятие	1,75	0,5	Взаимодействия защитников с блокирующими	Наблюдение, обсуждение
63	апрель	Практическое занятие	2,25		Блокирование. УТИ волейбол.	Наблюдение
64	апрель	Практическое занятие	2,25		Взаимодействие при страховке блокирующих	Наблюдение
65	апрель	Практическое занятие	2,25		Взаимодействие нападающих со страхующими	Наблюдение
66	май	Практическое занятие	2,25		Упражнения на развитие выносливости.	Наблюдение
67	май	Практическое занятие	2,25		УТИ волейбол.	Наблюдение
68	май	Практическое занятие	2,25		Тестирование по технической подготовке	Зачет

69	май	Практическое занятие		2,25	Тестирование по правилам игры баскетбол	Зачет
70	май	Практическое занятие	2,25		Тестирование по физической подготовке	Зачет
71	май	Практическое занятие	2,25		Тестирование по игровой подготовке	Зачет
72	май	Практическое занятие		2,25	Подведения итогов	Беседа
		ИТОГО	122	40		
		ВСЕГО	163			

2.2. Условия реализации программа

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал, легкоатлетическая дорожка.
- Мячи волейбольные, скакалки, гимнастические скамейки, волейбольная сетка.
- Тренажеры.

Информационное обеспечение:

- Компьютер, интернет

2.3. Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме школьных, районных соревнований. Аттестация подтверждается грамотами и дипломами за участие в спортивных мероприятиях.

Формы контроля освоения образовательной программы

- Текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.
- Итоговый: учебная игра, соревнования.

Контрольные нормативы для обучающихся

По технической подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Поддача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно- тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Поддача верхняя прямая на точность.
3. Поддача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).

4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

2.4. Оценочные материалы

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3

6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10
----	--	----	----

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

2.5. Методические материалы

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- игровой
- объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
- практический (упражнения)
- наглядный (показ видеофильмов);
- репродуктивный (повторение за педагогом);

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

Педагогические технологии

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

2.6. Список литературы

1. Волейбол без компромиссов. 1 часть: [Брошюра].— Воронеж: Компиляция, верстка – Л.А.В., 2001. – 38 с.
2. Волейбол без компромиссов. 2 часть: [Брошюра].— Воронеж: Компиляция, верстка – Л.А.В., 2001. Дополнено и переработано Шамашов А.В., Калининград, 2006. – 76 с.
3. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
4. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с., ил.
5. Журнал Время волейбола, № 1, 2009.
6. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000. – 111 с.
7. Клещев Ю.Н. Предсезонная подготовка спортсменов высокого класса по волейболу. Статья.
8. Книга случаев в волейболе: Информация собрана и подготовлена Комиссией ФИВБ по правилам игры ФИВБ, 2001. – 41 с.
9. Кривошеин А.А. Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока либеро в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных клубов ВСК: — Ярославль: 2004. -74 с.
- 10.Макагонов А.В. Наш опыт игры в защите. Статья. 2008.
- 11.Мармор Виталий. Игровое внимание. Статья.
- 12.Методический сборник №1. "Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции". – 30 с.
- 13.Методический сборник № 2. Техника игры. 2006. – 48 с.
- 14.Методический сборник №3. "Техника игры". – 30 с.
- 15.Методический сборник №4. "Пляжный волейбол. Техника. Тактика. Тренировка". – 30 с.
- Методический сборник №5. Комплексная тренировка связующего игрока. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола. Авторы-составители пособия: Шляпников С.К. – мастер спорта, заслуженный тренер России Кривошеин А.А. – Москва: ВФВ, 2011. – 32 с., илл.
- 16.Методический сборник №6. Методические рекомендации по подготовке либеро. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола подготовили: Кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Фомин Е.В., Заслуженный мастер спорта Вербов А. – Москва: ВФВ, 2011. – 20 с., илл.
- 17.Методический сборник № 7. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола подготовил: кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2011. – 24 с., илл.

18. Методический сборник №8. Пляжный волейбол. Педагогическое, медико-биологическое и психологическое сопровождение подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт). Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.В. Костюкова и В.В. Нирки. – Москва: ВФВ, 2011. – 84 с., илл.
19. Методический сборник №9. Методический сборник №9. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока). Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.О. Романенко., Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2012. – 28 с., илл.
20. Методический сборник №10. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / авторы: А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012. – 24 с., илл.
21. Методический сборник №11. Программирование недельного тренировочного микроцикла, обращая внимание на атаку первым темпом. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / автор: В.М. Алферов. – Москва: ВФВ, 2012. – 20 с., илл.