

Бюджетное общеобразовательное учреждение
Вашкинского муниципального округа
«Покровская основная школа».

СОГЛАСОВАНО

Протокол педагогического
совета №1
от 29 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности**

«Спортивные игры. Волейбол».

Возраст обучающихся: 7-15 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

**Составитель: Карьков Александр Александрович,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория.**

д. Покровское
2024 год.

Содержание.

| | |
|---|----|
| 1. Комплекс основных характеристик программы | |
| 1.1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2. Цель и задачи..... | 5 |
| 1.3. Содержание программы..... | 5 |
| 1.4. Планируемые результаты..... | 8 |
| Комплекс организационно - педагогических условий. | |
| 2.1. Календарный учебный график..... | 9 |
| 2.2. Условия реализации программы..... | 11 |
| 2.3. Формы аттестации..... | 14 |
| 2.4. Оценочные материалы..... | 14 |
| 2.5. Воспитательные компоненты..... | 14 |
| 2.6. Список литературы..... | 15 |

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры. Волейбол» (далее – Программа) является программой физкультурно – спортивной направленности.

Программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273– ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями).
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации (на период до 2025 года).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки (письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Авторской программы М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.под ред. М.Я.Виленского
- Устав БОУ «Покровская ОШ»
- Основная общеобразовательная программа основного общего образования БОУ «Покровская ОШ»

Актуальность.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее время значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам. Поэтому вовлечение и привитие к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего

школьного возраста. Программа актуальна, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате происходит воспитание волевых качеств характера, развиваются сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Новизна.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она даёт возможность заняться спортивными играми с «нуля» тем детям, которые ещё не начали проходить разделы «волейбол» в школе, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы в том, что обучение требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждение интереса к разным видам спорта.

Принципы.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Уровень сложности – стартовый.

Возраст детей - 7-15 лет

Срок реализации программы - 1 год

Режим занятий: 2 часа в неделю.

Программа рассчитана на детей 7-15 лет.

Количество часов: 68 часов.

Кол-во детей в группе: 15 детей.

Формы занятий:

Форма обучения: очная, при необходимости – в дистанционном формате. Основными формами образовательной деятельности с учащимися являются: - учебно-тренировочные занятия (индивидуальные или групповые);

Групповая - при групповых формах обучения педагог управляет учебно- познавательной деятельностью группы.

Индивидуальная - индивидуальное обучение учащихся не предполагает их непосредственного контакта с другими учениками.

1.2. Цель и задачи.

Рабочая программа разработана на основе государственной программы по физическому воспитанию школьников. Программа соответствует государственному стандарту общего образования - комплексной программе физического воспитания учащихся 1-9 классов под редакцией В.И.Ляха и А.А. Зданевича / издательство «Просвещение» 2012г. Программа нацелена на решение взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Цель дополнительной образовательной программы: приобщение к культуре здорового образа жизни, посредством освоения учащимися игры в волейбол.

Задачи дополнительной образовательной программы:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию, побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью;
- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, силу, выносливость;
- формировать потребность в ежедневной двигательной активности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

1.3. Содержание программы.

Учебный план.

1 год обучения.

| № п/п | Тема раздела | Количество часов | | Форма проведения контроля | |
|---------------------|--------------------------------------|------------------|-------------|---------------------------|--|
| | | Всего часов | В том числе | | |
| | | | Теория | | Практика |
| 1. | Основы знаний по волейболу | 2 | 2 | - | Контрольные испытания |
| 2. | Общая физическая подготовка | 18 | - | 18 | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений |
| 3. | Техническая и тактическая подготовка | 44 | - | 44 | Контрольные испытания |
| 4. | Товарищеские игры и соревнования | 4 | - | 4 | Результаты соревнований. |
| Всего часов: | | 68 | 2 | 66 | |

Содержание программы

Тема № 1 Основы знаний по волейболу. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола.

Правила игры в мини-волейбол. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Тема № 2. Общая физическая подготовка (ОФП). В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами: набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки; на гимнастических снарядах: гимнастическая стенка и скамейка, перекладина; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность с места и с разбега.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. 18 Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.).

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх;

Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену.

Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее.

Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ударное движение кистью по мячу.

Тема № 3. Техническая и тактическая подготовка. Техника защиты 1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. 2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены; после броска партнером через сетку; прием нижней прямой подачи. 3. Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения. 4. Блокирование: одиночное блокирование резиновых мячей.

Тактика нападения 1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Тема № 4. Товарищеские игры и соревнования. Соревнования внутри группы. Участие в районных соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты:

в результате освоения программы «Волейбол» учащиеся должны знать:

- меры безопасности при проведении тренировок и соревнований по волейболу, правила личной гигиены, профилактики травматизма порядок оказания доврачебной помощи в случае получения травм;

- стремление к достижению общей цели во время игры, способность к сотрудничеству и взаимопомощи на спортивной площадке, воспитание чувства дружбы и товарищества.

Уметь:

- овладеть техникой и тактикой игры в волейбол;

- приобрести знания о правилах игры в волейбол и терминологии технических приёмов;

- сформировать высокие волевые качества личности;

- приобрести навыки работы в команде с соблюдением норм коллективного взаимодействия;

- повысит уровень развития таких психических процессов как мышление, внимание, восприятие, память.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

| | | | |
|-----------------------|--------------|---------------------------|-----------------------|
| Кол-во учебных недель | Кол-во часов | Продолжительность занятий | Периодичность занятий |
| 17 | 68 | 1 академический час | 2 раза в неделю |

2.2. Тематическое планирование.

| Раздел | Кол-во часов | Тема занятия | Кол-во часов | |
|--------------------------------------|--------------|--|--------------|----------|
| | | | Теория | Практика |
| | | Сентябрь | | |
| Основы знаний по волейболу | 1 | Меры безопасности при проведении тренировок | 1 | |
| Общефизическая подготовка | 1 | Строевые приемы. Гимнастические упражнения. | | 1 |
| | 1 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. | | 1 |
| | 1 | Одиночные и многократные прыжки с места и разбега. | | 1 |
| | 1 | Упражнения для мышц ног и таза. | | 1 |
| Техническая и тактическая подготовка | 1 | Передача мяча сверху двумя руками. | | 1 |
| | 1 | Приём двумя руками снизу. | | 1 |
| | 1 | Подача. | | |
| | 1 | Передача мяча сверху двумя руками | | 1 |
| | | Октябрь | | |
| Основы знаний | 1 | Просмотр видеоматериалов. | 1 | |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|--|--|---|
| по волейболу | | | | |
| Общефизическая подготовка | 1 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. | | 1 |
| | 1 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. | | 1 |
| | 1 | Одиночные и многократные прыжки с места и разбега. | | 1 |
| Техническая и тактическая подготовка | 1 | Нападающий удар. | | 1 |
| | 1 | Индивидуальные действия с мячом | | 1 |
| Товарищеские игры и соревнования. | 1 | Упражнения для мышц ног и таза. | | 1 |
| | 1 | Товарищеская встреча по волейболу со сборной д.Покровское. | | 1 |
| | | Ноябрь | | |
| Техническая и тактическая подготовка | 1 | Разбор ошибок после товарищеской встречи по волейболу со сборной д.Покровское | | 1 |
| | 1 | Подвижные игры: «Кто точнее». | | 1 |
| Техническая и тактическая подготовка | 1 | Индивидуальные действия с мячом. | | 1 |
| | 1 | Нападающий удар. | | 1 |
| | 1 | Учебно-тренировочные игры | | 1 |
| | 1 | Групповые действия с мячом. | | 1 |
| | 1 | Блокирование. | | 1 |
| | 1 | Командные действия с мячом. | | 1 |
| | 1 | Учебно-тренировочные игры | | 1 |
| | | Декабрь | | |
| Общефизическая подготовка | 1 | Упражнения для развития силы мышц, скоростной, прыжковой, игровой выносливости | | 1 |
| | 1 | Одиночные и многократные прыжки с места и разбега. | | 1 |
| | 1 | Упражнения для развития взрывной силы, выработки координации движений. | | 1 |
| | 1 | Товарищеская встреча по волейболу со | | 1 |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|--|--|---|
| | | сборной п. Бонга | | |
| Техническая и тактическая подготовка | | | | |
| | 1 | Подвижные игры: «Кто точнее». | | 1 |
| | | | | |
| | 1 | Подвижные игры: «Мяч партнеру». | | 1 |
| | | | | |
| | 1 | Подвижные игры: «Кто лучше подаст и примет мяч». | | 1 |
| | | Январь | | |
| Техническая и тактическая подготовка | 1 | Тактика нападения. | | 1 |
| | 1 | Разбег, прыжок, удар по мячу | | 1 |
| | 1 | Тактика защиты. | | 1 |
| | 1 | Блокирование | | 1 |
| | | . | | |
| | 1 | Учебно-тренировочные игры | | 1 |
| | 1 | Учебно-тренировочные игры | | 1 |
| | | Февраль | | |
| Техническая и тактическая подготовка | 1 | Подвижные игры: «Кто сильнее и быстрее». | | 1 |
| | 1 | Подвижные игры: «Кто лучше подаст и примет мяч». | | 1 |
| | 1 | Групповые действия с мячом. | | 1 |
| | 1 | Подвижные игры: «Мяч над веревкой» | | 1 |
| | 1 | Учебно-тренировочные игры | | 1 |
| | 1 | Подвижные игры: «Кто точнее» | | 1 |
| | 1 | Учебно-тренировочные игры | | 1 |
| | 1 | Подвижные игры: «Мяч партнёру» | | 1 |
| | 1 | Учебно-тренировочные игры | | 1 |
| | | Март | | |
| Общеспортивная подготовка | 1 | Упражнения для развития взрывной силы, выработки координации движений. | | 1 |
| | 1 | Упражнения для мышц рук и плечевого | | 1 |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|---|--|---|
| | | пояса. | | |
| | 1 | Упражнения для развития взрывной силы, выработки координации движений. | | 1 |
| Техническая и тактическая подготовка | 1 | Разбег, прыжок, удар по мячу. | | 1 |
| | 1 | Учебно-тренировочные игры | | 1 |
| | 1 | Блокирование | | 1 |
| | 1 | Учебно-тренировочные игры | | 1 |
| Товарищеские игры и соревнования. | 1 | Участие в районных соревнованиях по волейболу. | | 1 |
| | | Апрель | | |
| Общефизическая подготовка | 1 | Упражнения для развития специальной гибкости. | | 1 |
| | 1 | Упражнения для развития силы мышц, скоростной, прыжковой, игровой. выносливости | | 1 |
| | 1 | Упражнения для развития взрывной силы, выработки координации движений. | | 1 |
| | 1 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. | | 1 |
| Техническая и тактическая подготовка | | | | |
| | 1 | Учебно-тренировочные игры | | 1 |
| | | | | |
| | 1 | Совершенствование техники приёма и передачи мяча. | | 1 |
| | 1 | Учебно-тренировочные игры | | 1 |
| Товарищеские игры и соревнования. | 1 | Участие в первенстве по волейболу на приз ДОО "ПИОНЕР". | | 1 |
| | | Май | | |
| Техническая и тактическая подготовка | 1 | Совершенствование техники нападающего удара. | | 1 |
| | 1 | Совершенствование техники приёма и передачи мяча. | | 1 |
| | 1 | Учебно-тренировочные игры | | 1 |

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| | 1 | Учебно-тренировочные игры | | 1 |
| | 1 | Совершенствование техники блокирования. | | 1 |
| | 1 | Учебно-тренировочные игры. Соревнования между командами учителей и школьников. | | 1 |

**2.2. Условия реализации программы.
Материально – техническое обеспечение
Формы и методы.
Материально-техническое обеспечение.**

1. Спортивный зал, оборудование для игры волейбол (стойки, сетка);
2. Мячи волейбольные на каждого занимающегося;
3. Мячи баскетбольные;
4. Мячи набивные весом 1кг;
5. Мячи теннисные;
6. Скакалки на каждого занимающегося;
7. Мерная лента, секундомер;
8. Гимнастическая скамейка, стенка, маты, перекладина;
9. Гантели до 2 кг

| |
|---|
| <u>Реализация воспитательного потенциала занятий</u> <u>(виды и формы деятельности)</u> |
| установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; формирование ЗОЖ |
| побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упр. по волейболу. |
| групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми |
| побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), |

| |
|--|
| принципы учебной дисциплины и самоорганизации; |
| включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; |
| воспитание трудолюбия, настойчивости, упорства, умения соглашаться с мнениями других, доводить дело до конца |

2.3. Формы аттестации.

Аттестация по итогам освоения программы проводится на основании Положения «О формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся» и включают следующие способы выявления результатов деятельности обучающихся:.

Сроки проведения – декабрь. Форма проведения –Товарищеская встреча. Май - соревнования.

2.4. Оценочные материалы.

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими Программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), аттестация по итогам освоения Программы(в конце обучения по программе). После проведения аттестации результаты заносятся в таблицу педагогического мониторинга, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам соревнований.

2.5. Воспитательные компоненты

План воспитательной работы.

| № | Название мероприятия, события | Форма проведения | Сроки проведения |
|---|---|-----------------------|------------------|
| 1 | Товарищеская встреча по волейболу со сборной студентов | Товарищеская встреча. | декабрь |
| 2 | Участие в первенстве по волейболу на приз ДОО "ПИОНЕР". | Соревнование. | апрель |

Список литературы.

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. 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.-112с.
4. 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.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.