Министерство Просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации города Воткинска Удмуртской Республики
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17 имени 174-го отдельного истребительного противотанкового артиллерийского дивизиона имени Комсомола Удмуртии» города Воткинска Удмуртской Республики

Ложкина Ирина Борисовна

Подписано цифровой подписью: Ложкина Ирина Борисовна
Дата: 2023.10.31 15:15:29 +04'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 15-17 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Составитель:
Поносов Роман Андреевич

г.Воткинск, 2023г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Волейбол» реализуемым в муниципальном бюджетном образовательном учреждении средняя образовательная школа № 17 (далее - Программа) является нормативным документом, определяющим направления дополнительной образовательной деятельности муниципального бюджетного образовательного учреждения средняя образовательная школа № 17 (далее - Учреждение), цели, задачи, объем, содержание, планируемые результаты.

Уровень программы – базовый. Уровень освоения грамотности учащихся в избранном виде спорта, через использование и реализацию педагогом общедоступных и универсальных форм организации материала, базовую сложность содержания программы. Программа разработана на основе следующих нормативных документов: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от
29.12.2012г. № 273-ФЗ.

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28.
- Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (с изм., внесенными письмом Росспорта от 21.03.2008г. № ЮА-02-07/912).
- Локальные акты учреждения.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, - это вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более

раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься избранным видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «Волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Адресат программы. Группы формируются из обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний.

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в Учреждение определяется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей - СП 2.4.3648 «Санитарноэпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного
Государственного врача Российской Федерации санитарного врача РФ от
28.09.2020г. № 28.

Программа рассчитана для детей в возрасте от 15 до 17 лет. Минимальная наполняемость группы составляет 10 человек, максимальная – 20 человек.

Объем программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 102 часа.

Срок освоения программы. Продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Волейбол», реализуемую на базе спортивной школы– 9 месяцев; количество недель - 34.

Форма обучения

Форма обучения: очная.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы).

Расписание тренировок составляется администрацией по представлению учителя физической культуры с учетом расписания уроков.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Режим занятий: По программе планируется проведение занятий 3 раза в неделю по 1 часу.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы установлена в академических часах, и не должна превышать двух академических часов.

Продолжительность одного академического часа равна – 40 минутам

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий волейболом, возможность приобрести базовый минимум знаний, формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия спортом.

Основные задачи*:*

Обучающие:

- сформировать базовые знания по истории развития волейбола в России, в регионе, в районе;
- раскрыть понятия, термины и определения волейбола;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки; - научить правилам безопасности во время занятий волейболом; Развивающие:
- развить общефизические и специальные качества бегуна на разные дистанции
- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать средствами волейбола индивидуальные способности обучающихся;
- способствовать раскрытию средствами волейбола спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений; Воспитательные:
- воспитать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

1.3. Учебный план

Отделение	Количество групп	Количество часов в одной группе в неделю	Количество учебных недель	Количество часов в одной группе в год
Волейбол	1	3	34	102

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Общая физическая подготовка	50
2.	Специальная физическая подготовка	10
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3
4.	Техническая подготовка	27
5.	Тактическая подготовка	3
6.	Теоретическая подготовка	3
7.	Психологическая подготовка	3
8.	Инструкторская и судейская практика	-
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3
Общее количество часов в год		102

Количество часов		
Всего	Теория	Практика
102	3	99

№ п/п	Вид подготовки	Теория	Практика	Всего часов	Форма аттестации
1	**Теоретическая подготовка**	**3**	**-**	**3**	**Беседа, тестирование**

1.1.	Правила поведения и меры безопасности на занятиях волейболом	1	-	1	
1.2.	Правила проведения соревнований по волейболу	1	-	1	
1.3.	История развития волейбола в России, в регионе и в районе.	0,5	-	0,5	
1.4.	Режим и питание	0,5	-	0,5	
2.	**ОФП**		**50**	**50**	**Тестирование**
2.1.	Строевые упражнения		8	8	
2.2.	Упражнения на развитие силы		8	8	
2.3.	Упражнения на развитие выносливости		8	8	
2.4.	Упражнения на развитие быстроты		8	8	
2.5.	Упражнения на развитие ловкости		9	9	
2.6.	Упражнение на развитие гибкости		9	9	
3.	**СФП**		**10**	**10**	**Тестирование**
3.1.	Скоростно-силовая подготовка		2	2	
3.2.	Специальная силовая подготовка		2	2	
3.3.	Специальная подготовка на выносливость		3	3	
3.4.	Упражнения для координации		3	3	
4.	**Избранный вид**		**39**	**39**	**Тестирование, участие в мероприятиях**

4.1.	Техническая подготовка		27	27	
4.2.	Тактическая подготовка		3	3	
4.3.	Участие в соревнованиях		3	3	
5.	**Психологическая подготовка**		**3**	**3**	**Беседа**
6.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия		**1**	**1**	
7.	**Тестирование и контроль**		**2**	**2**	**Промежуточная аттестация**
	Итого	**3**	**99**		
	Всего часов за год	**102**			
	Воспитательная работа	**В процессе подготовки и активного отдыха**			

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год
(6-ти дневная учебная неделя)

Сентябрь						
н	**т**	**р**	**т**	**т**	**б**	**с**
						0
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**

Октябрь						
н	**т**	**р**	**т**	**т**	**б**	**с**
	0	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

Ноябрь						
н	**т**	**р**	**т**	**т**	**б**	**с**
				0	**1**	**2**
3	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**

8	9	0	1	2	3	4
5	6	7	8	9	0	

Декабрь

н	т	р	т	т	б	с
						0
1	2	3	4	5	6	7
8	9	0	1	2	3	4
5	6	7	8	9	0	1

6	7	8	9	0	1	2
3	4	5	6	7	8	9
0	1					

Январь

н	т	р	т	т	б	с
		0	1	2	3	4
5	6	7	8	9	0	1
2	3	4	5	6	7	8
9	0	1				

0	1	2	3	4	5	6
7	8	9	0			

Февраль

н	т	р	т	т	б	с
					0	1
2	3	4	5	6	7	8
9	0	1	2	3	4	5
6	7	8	9			

Март

н	т	р	т	т	б	с
						0
1	2	3	4	5	6	7
8	9	0	1	2	3	4
5	6	7	8	9	0	1

Апрель

н	т	р	т	т	б	с
		0	1	2	3	4
5	6	7	8	9	0	1
2	3	4	5	6	7	8
9	0					

Май

н	т	р	т	т	б	с
				0	1	2
3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6
7	8	9	0	1		

	начало учебного года – 01.09.2023

	окончание учебного года - 25.05.2024
	каникулы
	выходные и праздничные дни
	дополнительные каникулы для первоклассников-7 дней
	учебных недель-34/33, учебных дней – 204

Календарный учебный график
на 2023-2024 учебный год

I четверть 8 недель + 2 дня

сентябрь – 4 недели + 2дня
(01.09.2023-30.09.2023)
октябрь – 4 недели
(02.10.2023-28.10.2023)

Каникулы с 29.10.2023 – 06.11.2023
9 дней

II четверть 7 недель + 3 дня

ноябрь – 3 недели 3 дня
(07.11.2023-30.11.2023)
декабрь – 4 недели
(01.12.2023-30.12.2023)

Каникулы с 30.12.2023 - 08.01.2024
10 дней

III четверть 10 недель + 2 день

январь – 3 недели 2 дня
(09.01.2024-31.01.2024)
февраль – 4 недели
(01.02.2024-29.02.2024)
март – 3 недели

(01.03.2024-22.03.2024)

Дополнительные каникулы
для первоклассников **– с 19.02.2024 по 25.02.2024**
7 дней

Каникулы с 23.03.2024 – 31.03.2024
9 дней

IV четверть 8 недель
апрель – 4 недели + 2 дня
(01.04.2024-30.04.2024)
май – 3 недели 4 дня.
(02.05.2024-25.05.2024)

Начало учебного года **- 01 сентября 2023 года**

Окончание учебного года - **1-8 , 10 классы -25 мая 2024 года; 9, 11 классы - в соответствии с календарным учебным графиком учреждения на 2023-2024 учебный год с учетом расписания ГИА**

Всего учебных недель **- 34 недели (с учетом праздничных дней: 4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая)**

Каникулы для первоклассников (**дополнительные**) **– 7 календарных дней**

Статьей 112 Трудового кодекса Российской Федерации установлены следующие нерабочие праздничные дни в Российской Федерации:

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января — Новогодние каникулы;

7 января — Рождество Христово;

23 февраля — День защитника Отечества;

8 марта — Международный женский день;

1 мая — Праздник Весны и Труда;

9 мая — День Победы;

12 июня — День России;

4 ноября — День народного единства.

Согласно статье 6 ТК РФ законами и иными нормативно-правовыми актами органов государственной власти субъектов Российской Федерации могут быть

установлены дополнительные нерабочие праздничные дни. Соответствующая норма содержится также в "Постановлении" Президиума Верховного Суда РФ от 21.12.2011 N 20-ПВ11 и в пункте 8 письма Минтруда России от 10.07.2003 N 1139-21.

Перенос выходных дней

В соответствии с частью 2 статьи 112 Трудового кодекса Российской Федерации при совпадении выходного и нерабочего праздничного дней выходной день переносится на следующий после праздничного рабочий день. Исключением из этого правила являются выходные дни, совпадающие с нерабочими праздничными днями с 1 по 8 января. Правительство Российской Федерации переносит два выходных дня из числа этих дней на другие дни в очередном календарном году.

В соответствии с частью пятой статьи 112 ТК РФ в целях рационального использования работниками выходных и нерабочих праздничных дней выходные дни могут переноситься на другие дни федеральным законом или нормативным правовым актом Правительства Российской Федерации.

В 2023 году в соответствии с Проектом Постановления Правительства РФ "О переносе выходных дней в 2023 году" перенесены следующие выходные дни:

- с воскресенья 1 января на пятницу 24 февраля;
- с воскресенья 8 января на понедельник 8 мая.

Поскольку Проектом Постановления Правительства РФ в 2023 году перенесены два выходных дня (1 января и 8 января), то автоматически 7 января 2023 года не переносится на следующий после праздничного рабочий день.

Следовательно, с учетом переноса выходных дней в 2023 году "новогодние каникулы" для работников продлятся 8 дней - с 01 января по 8 января 2023 года.

Длинные выходные ждут россиян также в феврале (23 - 24 февраля).

В 2023 году 8 марта выпадает на среду, и переносов в связи с этим праздником не будет.

В апреле - мае 2023 года работники будут отдыхать с 30 апреля по 1 мая в связи с празднованием Праздника Весны и Труда, а также с 7 по 9 мая в связи с празднованием Дня Победы.

1.4. Содержание программы

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, а также содержит материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Программа содержит теоретические и практические занятия. **1.**

Теория

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы, периодически заслушивая сообщения обучающихся в виде краткой информации.

Теоретические сведения могут сообщаться обучающимся в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми и т.п. Примерный учебно-тематический план по теоретической подготовке по легкой атлетике:

№ п/п	Тема по теоретической подготовке	Краткое содержание
1.	Правила поведения и меры безопасности на занятиях волейбола	Поведение на улице и в транспорте во время движения к месту занятий, соревнований. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий и правила поведения на них. Правила поведения на стадионе и в спортивном зале. Выбор места проведения занятий и соревнований согласно погодным условиям. Правила поведения во время соревнований. Правила использования инвентаря.
2.	Правила проведения соревнований по волейболу	Положения о соревнованиях. Выбор мест для соревнований, подготовка трасс, оборудование страта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Обязанности и права участников соревнований. Система зачета в соревнованиях.
3	История развития волейбола в России, в регионе и в районе	Возникновение, развитие и распространение бега. Краткие исторические сведения о возникновении волейбола.

		Волейбола в России, регионе и районе. Исторические сведения о зарождении волейбола. Задачи и перспективы дальнейшего развития волейбола. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Выдающиеся волейболисты Удмуртии.
4.	Режим и питание	Значение правильного питания, правильный режим для спортсмена, значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях. Способы и значения закаливания.

Практика

Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий с учётом возрастных особенностей, режима дня. Тренер-преподаватель обязан: тщательно готовиться к занятиям, следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся, учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения или перегревания занимающихся, учитывать индивидуальные особенности детей.

Для того чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебно-тренировочного процесса. На основе принципов обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, системность, последовательность, безопасность, прочность) прививаются необходимые знания, умения, двигательные навыки и развиваются физические качества: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Воспитание у обучающихся необходимых морально-волевых качеств: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др.

В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Общая физическая подготовка проводится на 1 -м этапе подготовительного периода, в небольших объемах — на специально-подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

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, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

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

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м . Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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; метание гранаты (250-700 г) 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. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену»,
«Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Общая сила. Ни одно физическое упражнение не мыслимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретается посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

Взрывная сила. Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между

сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спортсменов.

При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Вес отягощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена.

В специальной силовой тренировке должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре, с тем, чтобы обеспечивать морфологические и биохимические адаптации (локальнонаправленное воздействие нагрузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

— упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);

— упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);

— упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями и др.); основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка (СФП) — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специальноподготовительные упражнения.

3.1. Скоростно-силовая подготовка

Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице верх и низ. Бег в гору, по мелководью, по песку с предельной интенсивностью, прыжки с разбега.

3.2. Специальная силовая подготовка

Бег на короткие 60 м, 100м, 200м и средние дистанции 400 м на предельной скорости. Прыжки. Прыжки на каждой ноге поочередно определенное кол-во раз на носках, прыжки на 2х ногах. Многоскоки.

3.3. Специальная подготовка на выносливость

Ходьба. Обычная, с широким шагом. Ходьба в равномерном и различном темпе, с постепенным ускорением и понижением скорости с заданным интервалом. Ритмичная ходьба, ходьба с высоким подниманием бедра, с резким высоким подниманием на носок. Бег. Умеренный, равномерный с последующим увеличением темпа на дистанцию до 3 км.

3.4. Упражнения для координации

Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, движение руками - как при беге, беговые движения руками, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.

4. Избранный вид спорта - процесс обучения основан технике и тактике действий выбранного вида в легкой атлетике. Сущность обучения техники состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи.

4.1. *Техническая подготовка* - основной задачей технической подготовки детей на этом этапе является овладение основными приемами техники: перемещениями, ловлей, передачами, подачей мяча, приемами. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем, занимающиеся, смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

В основе технической подготовки лежит воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании с различными способами перемещений (бег, прыжки, изменение направления движений и т. д.). Эти сочетания не должны включать ни одновременно, ни последовательно большого количества приемов.

4.2. *Тактическая подготовка* предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

Основные задачи тактической подготовки - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники.

Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

4.3. *Участие в соревнованиях*

Соревнования по видам спорта проводятся в соответствии с планом спортивномассовых мероприятий, разработанным Учреждением на учебный год.

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

Цель соревновательной подготовки заключается в том, чтобы спортсмены научились в условиях основных соревнований максимально реализовать все то, что они усвоили в процессе подготовки.

5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка- воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

6. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

В группах спортивно-оздоровительного этапа общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение тренировочного процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане

психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

7. Тестирование и контроль

На протяжении всего периода обучения программы тренер-преподаватель ведет педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений.

Контрольные тесты: промежуточная аттестация для выявления уровня усвоения программы за весь период обучения.

1.5. Планируемые результаты реализации Программы

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные результаты:

- потребность в саморазвитие и самосовершенствование; - уважение к партнеру, самодисциплина; Метапредметные результаты:
- проявление мотивации к достижению высоких результатов;
- активное проявление взаимопомощи и взаимовыручки, умение

взаимодействовать в коллективе;

- владение эмоциями в случае успеха или поражения, в процессе соревнований; - демонстрация умений и навыков в технике и тактике упражнений, умений применять их в соревновательной деятельности;
- потребность в саморазвитие и самосовершенствование; - проявление дисциплинированности, уважение к партнеру; Предметные результаты:
- культура здорового образа жизни;
- знание истории развития волейбола;
- знание техники безопасности на занятиях и спортивных соревнованиях;
- ознакомление и углубление знаний и умений в области физической культуры и спорта посредством волейбола;
- знание правил соревнований, судейских жестов и терминологий (инструкторская и судейская практика);
- повышение уровня специальной и общей физической подготовленности

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в МБОУ СОШ № 17 ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом **(Приложение № 1).**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности, реализуемая на базе школы и рассчитана на 34 недели учебно-тренировочных занятий.

Расписание определяется согласно расписанию занятий учителя физической культуры и уроков в школе, не позднее 20.00 с понедельника по субботу.

В каникулы учебно-тренировочный процесс продолжается.

Расписание учебно-тренировочных занятий – составляется администрацией учреждения по предоставлению учителя физической культуры в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Годовой учебно-тренировочный план на каждую группу составляется тренером - преподавателем в журналах учета групповых занятий на основе Программы с учетом педагогической целесообразности применения определенных упражнений и уровня физической, технической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся, плана физкультурных, спортивных и иных мероприятий, а также возможностей спортивной базы и спортивного инвентаря.

Запланированный к изучению годовой объем материала должен быть освоен в течение учебного года. В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, повлекших отмену тренировочных занятий, предусмотренный учебным планом, годовой объем материала распределяется тренером-преподавателем и изучается группой, в рамках оставшегося до конца учебного года объема часов и самостоятельной работы.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса в группах спортивно-оздоровительного этапа

№ п/п	Виды подготовки	СОЭ
		Волейбол
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-60
2.	Специальная физическая подготовка (%)	5-10
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3
4.	Техническая подготовка (%)	30-38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	4-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3

2.2 Условия реализации Программы Кадровые условия реализации Программы

К педагогической деятельности в Учреждении допускаются лица, имеющие среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура"; или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура"; или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации образовательных программ в Учреждении созданы все необходимые условия. На учебно-тренировочных занятиях используется качественное оборудование и инвентарь в соответствии со специализацией. Все они отвечают стандартам, что позволяет тренерам-преподавателям и воспитанникам использовать прогрессивные формы и методы учебно-тренировочного процесса.

В случае отсутствия в Учреждении необходимого спортивного оборудования, инвентаря или спортивной экипировки они приобретаются за счет родителей (законных представителей).

Для успешной реализации Программы необходимо наличие материальнотехнической базы:

- наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи волейбольные - 15 шт., скакалки - 5 шт., гимнастические маты 10 шт., секундомеры 2 шт., стенка гимнастическая – 3 шт.)
- наличие необходимого количества комплектов исправленного инвентаря.

Информационные ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/
2. Библиотека международной спортивной информации http://bmsi.ru/
3. Виртуальный ресурс ФизкультУРА http://www.fizkult-ura.com/judo
4. Методическая служба http://metodist.lbz.ru/

5. Министерство образования и науки РФ http://www.mon.gov.ru
6. Всероссийская федерация легкой атлетики http://rusathletics.info/

2.3 Методическое обеспечение программы 1.

Словесные:

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.
- пояснения и комментарии при выполнении и отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей.
- рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности.
- команды: для перестроений и построений, движений по залу.
- указания (методические и организационные)

метод проблемного обучения применяется как на теоретических занятиях, так и на практических.

2. Наглядные методы:

- показ наглядных пособий, карточек.
- показ выполнения упражнений.

3.Практические методы: выполнение упражнений.

Методы практического выполнения упражнений проводятся:

- целостным методом: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения.
- расчлененным упражнение
- игровым методом -соревновательным методом

Рабочая программа воспитания

Направленность – физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся: 14 – 18 лет.

В наше время перед любым педагогом, том числе и перед тренером встаёт ряд проблем, касающийся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание обучающихся является неоспоримой и важнейшей целью любого общества. Недостатки и упущения в воспитании подрастающего поколения наносят обществу такой невозвратимый и невосполнимый урон, что при недостатках другого свойства

(например, экономического или политического) большего вреда обществу нанести невозможно.

Цель деятельности тренера в сфере воспитания - создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Задачи деятельности:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы

воспитывающей деятельности спортивного коллектива;

- защита прав и интересов обучающихся;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

Тренерская культура охватывает все сферы личности тренера и направлена на воспитание в детях и подростках уважения и доброты. Личностный пример, влияние педагога на характер юных спортсменов - являются главной воспитательной силой. Культура поведения и общения детского тренера имеют важное значение в привитии ребенку навыков культуры поведения в общественных местах, уважения к старшим, правильной разговорной речи. Поведение и общение тренера с воспитанниками и коллегами должно служить эталоном культуры человеческих взаимоотношений.

Для того чтобы процесс воспитания был более полным, тренеру необходимо охватить всю сферу жизнедеятельности ребенка.

От того насколько тренер-преподаватель контактирует с воспитателями детских садов, будет зависеть отношение учащихся к занятиям спортом и посещение ими тренировок. Тем более эта связь тренера и учителя физкультуры теснее, если тренировочные занятия проходят непосредственно на базе средней школы.

Взаимное сотрудничество дошкольного образовательного учреждения и спортивной школы способствует формированию у обучающихся интереса к спорту, всесторонне развитой личности. Сформированные в процессе занятий физической культуры и тренировок трудолюбие, настойчивость, уважение друг к другу помогут учащимся стать достойными людьми и целеустремленными личностями.

Тренер-преподаватель плодотворно проводит работу с целью оздоровления детей, приобщения их к регулярным занятиям спортом, привития навыков здорового образа жизни, отбора наиболее способных обучающихся в учебно-тренировочные группы.

Тренеры-преподаватели регулярно проводят спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия с обучающимися.

Составлен и реализовывается план мероприятий, в котором принимают активное участие обучающиеся спортивной школы.

Специфика воспитательной работы в МБОУ СОШ № 17 состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время.

На протяжении всего обучения тренер - преподаватель формирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Календарный план воспитательной работы в ходе реализации Программы содержит:

- здоровье сбережение;
- патриотическое воспитание обучающихся; - развитие творческого мышления.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Здоровьесбережение**		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года

1.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта и ветеранов боевых действий с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года
	уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		

2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивномассовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях в качестве болельщиков; - тематических физкультурноспортивных праздниках.	В течение года
3.	**Развитие творческого мышления**		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Антидопинг

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

В настоящее время проблема применения допинга расценивается как угроза безопасности жизнедеятельности и прямая предпосылка асоциального поведения в подростково-молодежной среде.

Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связана с репутационными потерями для Российской Федерации в целом.

В системе образования рациональным способом решения вопросов антидопингового поведения обучающихся является построение безопасной образовательной среды как совокупности компонентов образовательной организации, субъектов и их функциональных взаимосвязей: руководящего состава организации, педагогов, обучающихся, родителей (законных представителей), медицинских работников, в деятельности которых создаются условия для обеспечения безопасности участников образовательных отношений.

Основная цель антидопинговых мероприятий – сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в молодежной среде.

2.4 Контрольно-измерительные материалы

На всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической, теоретической подготовленности обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы по виду спорта в период обучения.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы.

Учреждение самостоятельно в выборе системы форм и оценок обучающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Состав нормативов может меняться в зависимости от поставленных целей и задач. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

В течение учебного года проводится контроль навыков и умений, используется метод педагогического наблюдения, для выявления личностных качеств обучающихся.

Показатель	Формы и методы контроля	Уровень усвоения		
		Низкий (0-4 б.)	Средний (5-8б.)	Высокий (9-12б.)
Предметные результаты				
Теория				

Знание истории и возникновения и развития волейбола в России, Мире	Тестирование	Верные ответы 1б.- 2-9% 2б.- 10-24% 3б.- 25-39% 4б.- 40-49%	Верные ответы 5б. – 50-54% 6б. – 55-59% 7б. – 60-69% 8б. – 70-79%	Верные ответы 9б. – 80-85% 10б. – 86-90% 11б. – 91-94% 12б. – 95-100%
Знание истории и возникновения и развития	Тестирование	Верные ответы 1б.- 2-9%	Верные ответы 5б. – 50-54% 6б. – 55-59%	Верные ответы 9б. – 80-85%

избранного вида спорта в России, Мире		2б.- 10-24% 3б.- 25-39% 4б.- 40-50%	7б. – 60-69% 8б. – 70-79%	10б. – 86-90% 11б. – 91-94% 12б. – 95100%
Знания правит ТБ на занятиях и соревнованиях	Наблюдение	Соблюдение ТБ только под контролем взрослого	Соблюдение не всех правил ТБ только или только по напоминанию	Соблюдает все правила ТБ
Практика				
Уровень общей и специальной физической подготовленности	Контрольные нормативы	Выполняет упражнения не в полную силу, допускает технические ошибки. Количественный результат соответствует данному уровню	Выполняет упражнения не в полную силу, не соблюдается техника исполнения и дыхания. Количественный результат соответствует данному уровню	Выполняет упражнения в полную силу, не соблюдая правильную технику исполнения и дыхания. Количественный результат соответствует данному уровню.

Уровень технической подготовки	Наблюдение, результаты соревнований	Слабо владеет базовыми движениями, техника исполнения не достаточно уверенная, не соответствует особенностям вида спорта, малая амплитуда движения. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.	Владеет базовыми движениями, но не всегда точное исполнение, техника исполнения частично соответствует особенностям вида спорта, достаточная амплитуда движений. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.	Владеет базовыми движениями, техника исполнения соответствует особенностям избранного вида спорта, движения амплитудные. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.
Метапредметные результаты				
Мотивация к достижению высоких результатов	Наблюдение	Не уверен в себе, выраженные сомнения в конечном результате	Не достаточная уверенность в собственных силах, не всегда способен показать хороший результат.	В значительной степени проявляется уверенность в себе. Выбор сложных заданий и желание их выполнить. Стремление довести начатое до конца.

Умение взаимодействовать в коллективе	Наблюдение	Неумение и не желание находить общий язык с товарищами	Самостоятельной активности в достижении компромисса не проявляет, не соглашается с предложенными вариантами	Умение оказывать поддержку членам команды, умение идти на компромисс
Умение применять полученные навыки в соревновательной деятельности	Наблюдение	Не уверенно держится перед соперником, боится участия в соревнованиях	Уверенно держится перед соперником, но не всегда справляется с предстартовой лихорадкой/апатией	Уверенно держится перед соперником
Личностные результаты				
Потребность в саморазвитии и самосовершенствовании	Наблюдение	Нет стремления к поиску дополнительно й информации, проявление безразличия на занятиях	Переменное проявление интереса к занятиям, поиск дополнительной информации редко, вовлеченность в образовательный процесс недостаточная	Самостоятельный поиск к дополнительной информации, проявление интереса к занятиям, активное вовлечение в образовательный процесс

Контрольные нормативы по Физической подготовке

Формой оценки выполнения учебной программы в Учреждении являются контрольно-переводные нормативы. Контрольно-переводные нормативы по видам спорта обсуждаются ежегодно в начале учебного года на педагогическом совете Учреждения. Сдача обучающимися КПН- согласно Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ СОШ № 17 в мае, сентябре месяце.

Оценка результатов освоения программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений.

Нормативы общей физической подготовки по видам спорта

№ п/п	Упражнения	6-7 лет		8-9 лет		10-11 лет		12-13 лет		14-15 лет		16-18 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30м (с)	не более											
		9,6	10,1	7,1	7,3	6,3	6,5	5,8	6,1	5,4	5,7	-	-
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30с)	не менее											
		11	10	20	17	26	23	31	27	34	31	35	32
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее											
		85	77	108	103	128	118	147	132	167	148	192	157
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	не менее											
		+1	+3	+1	+3	+2	+3	+3	+4	+4	+5	+6	+7
5.	Челночный бег 3х10м (с)	не более											
		11,2	11,7	10,5	10,8	9,7	10,1	9,2	9,6	8,2	9,1	-	-
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее											
		-	-	-	-	2	-	3	-	5	-	8	-
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	не менее											
		-	-	-	-	-	7	-	8	-	9	-	10
8.	Бег 60м (с)	не более											

		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,0	10,7
9.	Бег на 2000м (с)	не более											
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12,25
10.	Бег на 3000м (с)	не более											
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15,20	-

Список литературы

Литература для педагога:

1. Александрова Н.И. Половозрастные особенности некоторых показателей психомоторного развития школьников/ Н.И. Александрова, Г.Ф. Дубова, А.Т. Озернюк//Психологические проблемы физического воспитания школьников.-М., 1989 г. - С 37-49
2. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов: учебное пособие. Физкультура и спорт. Москва. 2010.
3. Жуков, М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. - Москва: Академия, 2012. - 180 с.Железняк, Ю. Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - Москва: Физкультура и спорт, 2008. - 192 с.
4. Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002 г., - 130 с.
5. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте. // Теория и практика физической культуры, 1990г,№ 3. – С. 15-18
6. "Правила вида спорта "волейбол" (утв. приказом Минспорта России от 01.11.2017 № 948)
7. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/ Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2002г.
8. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2002г.

Интернет-источники:

- Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru/)
- Официальный интернет-сайт РУСАДА (http://www.rusada.ru/)