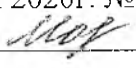


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа – интернат №53»

Рассмотрена на заседании ШМО педагогов
дополнительного образования

Протокол от «30» июля 2020г. № 1

Руководитель ШМО 

Морозова О.Ю.

(расшифровка)

Рабочая программа по дополнительному образованию
«Волейбол»
(12-17 лет)

Срок реализации – 2года

Составитель:
Кириллова Ольга
Алексеевна
педагог дополнительного
образования

Новоуральск 2020г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Волейбол» разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (2012);
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.);
- Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.);
- Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- Положением о дополнительном образовании МАОУ ««Школа-интернат № 53».
- Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897, примерной программы «Физическая культура» 5-9 классы под редакцией А.А.Кузнецова, 2012 г, А.П.Матвеева, М.,Просвещение,2012.

Программа занятий предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в спортивных соревнованиях.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

Программа «Волейбол» направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать навыки игры в волейбол.

Цель программы – обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся по средствам игры в волейбол, обучение техническим и тактическим приемам игры в волейболе с дальнейшим применением их в игровой деятельности. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

1. обучающие:

- выявление способностей и одарённости занимающихся;

- изучение теоретических сведений в волейболе;
- ознакомление с технико-тактическими действиями и правилами игры в волейбол;

2. развивающие:

- развитие психофизических качеств обучающихся;
- развитие устойчивого интереса к занятиям волейболом.

3. воспитательные:

- воспитание волевых и моральных качеств;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативности на занятиях, воспитание гармонично развитых личностей;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделять внимание психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Возрастная категория: программа рассчитана на детей 12-17 лет имеющих основную и подготовительную группу здоровья.

Сроки реализации программы: на освоение программы отводится 144 часа (4 часа в неделю). Продолжительность реализации программы – 2 года.

Ожидаемые результаты: учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Формы организации учебной деятельности:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. *Наглядные методы:* применяются главным

образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Игра - исторически сложившееся средство воспитания и образования подрастающего поколения. **Волейбол** - один из популярных видов спорта. Занятия волейболом укрепляют здоровье, способствуют разносторонней физической подготовленности, воспитывают чувства коллективизма, закаляют волю.

Разработанная программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ. При разработке программы использовалась примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов, методические рекомендации по технической и тактической подготовке учащихся отделения волейбола.

Цель программы - привлечение детей к регулярным занятиям физическими упражнениями для оздоровления и спортивного совершенствования в игровом виде спорта волейболе, приобретения жизненно-необходимых умений и навыков.

Задачи:

- укрепление здоровья детей и подростков;
- увеличение объема двигательных навыков;
- развитие основных физических качеств;
- приобретение необходимых теоретических знаний в области ФК и С;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

- воспитание смелости, настойчивости, чувства дружбы, взаимоподдержки и взаимопомощи.

Важнейшими дидактическими **принципами обучения** являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность, прочность, индивидуализация.

К методам обучения (приемам) относятся словесные, наглядные и практические методы. В группу практических методов входит метод упражнений, игровой и соревновательный. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Учебно-тренировочный процесс в секции строится в соответствии данной программой, учебно-тематическим планом, согласуется с календарем спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в общеобразовательной школе, на базе которой проходят учебные занятия. Учебная группа состоит из 10-15 человек.

Учебный план рассчитан на 36 недель занятий в условиях школы (сентябрь-май месяцы). Оптимальное время занятий - 2 часа с перерывом 10 минут, два раза в неделю.

Тренировочные занятия строятся по общему принципу. Каждое занятие начинается с разминки. После нее чередуются упражнения на развитие основных двигательных качеств и освоение простейших приемов техники волейбола. Кроме волейбола, в течение учебного года учащиеся знакомятся с элементами баскетбола и мини-футбола. Каждая тренировка завершается играми в волейбол, мини-футбол или подвижными играми. В заключительной части проводится релаксация организма и подведение итогов учебно-тренировочного занятия.

Материал программы состоит из 6-ти разделов: теоретические занятия или основы знаний, общая физическая подготовка, специальная подготовка, технико-тактическая подготовка, интегральная подготовка, инструкторская и судейская практика, соревнования, примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе "Основы знаний" представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентирах.

Теоретические занятия проходят по 10-15 минут в виде бесед или в перерывах практических занятий.

Практические занятия проводятся в форме тренировки. Содержание их направлено на общую и специальную физическую подготовку занимающихся, освоение разнообразных упражнений, разучивание технических и тактических приемов, необходимых для участия в игре или соревновании.

В разделе "Общая физическая подготовка" даны упражнения, необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе "Специальная физическая подготовка" даны упражнения, направленные на развитие физических качеств, необходимые волейболисту-силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости, точности, прыгучести, специальных координационных способностей.

"Техническая подготовка" - дан материал, способствующий обучению занимающихся техническим приемам, применяются различные методические приемы и рациональные способы организации упражнений.

"Тактическая подготовка" - даны приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия: тактика нападения, тактика защиты и т.д.

В разделах "Инструкторская и судейская практика", "Соревнования" предметом изучения являются не только двигательные действия, но и знания о технике, базовых элементах изучаемых приемах, разъясняются основные правила игры и жесты судей, после чего назначаются наиболее подготовленные учащиеся судьями в игровых упражнениях и учебных играх. Команды, которые готовятся к игре, выполняют дополнительные задания по физической подготовке, совершенствуют технические приемы игры.

В разделе "Примерные показатели двигательных способностей и оценка показателей физических качеств", приведены тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности учащихся. Программа гестов включает следующие виды испытаний: бег на 30 м, прыжок в длину с места.

Программа имеет отличия от учебной программы по волейболу:

- предназначена для групп спортивно-оздоровительной направленности 2-х лет обучения,
- в секцию принимаются все желающие в школе, без отбора детей как в ДЮСШ, прошедшие врачебный контроль,
- используется имеющийся в школе спортивный инвентарь,
- возрастной диапазон - с 12-17 лет.

Обучающиеся играют в волейбол (мини-волейбол) по упрощенным правилам на площадке длиной 12 м, шириной 9 м, разделенной линией на 2 равные части. Волейбольная сетка закрепляется на высоте 2 м одинаково для мальчиков и девочек. Обучающиеся 12-17 лет, еще не овладевшие навыками подачи, подают мяч с более близкого расстояния - 6 м от сетки.

В спортивно-оздоровительных группах с изучением волейбола, на общую физическую подготовку (ОФП) выделяется 45-50 %, на специальную физическую подготовку (СФП) - 20-25 %, изучению элементов техники и тактики - 20-25 %, инструкторскую и судейскую практику - 5-10 % времени.

Оценивание занимающихся и качество учебного процесса определяется по приросту в их двигательной и технической подготовленности и участию в соревнованиях по волейболу.

В целях успешного прохождения материала осуществляется индивидуальный подход во время проведения каждого занятия, учитываются индивидуальные особенности и возможности занимающихся.

При организации занятий строго соблюдаются правила техники безопасности и гигиенические требования.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

п/п	Название темы	ВСЕГО ЧАСОВ					
		1-й год обучения			2-й год обучен		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Общая физическая подготовка	70			70		
1.1	Вводное занятие		1			1	
1.2	ОРУ упражнения			15			20
1.3	Ходьба и бег			15			10
1.4	Упражнения с предметами			15			13
1.5	Метания, акробатика			9			5
1.6	Спортивные и подвижные игры			15			
2	Специальная физическая подготовка	35			32		
2.1	Теория		1			1	
2.2	Развитие силовых способностей			7			4
2.3	Развитие скоростных способностей			10			15
2.4	Развитие выносливости			7			7
2.4	Развитие ловкости, координации			10			10
3	Изучение и совершенствование техники и тактики	30	*		50		
3.1	Теория		1			1	
3.2	Техника нападения			10		1	15
3.3	Техника защиты			10		1	15
3.4	Тактика защиты			5		1	9

3.5	Тактика нападения			4		1	9
4	Инструкторская и судейская практика	4	1	3	5	1	4
5	Соревнования	3		3	5		5
6	Контрольные испытания	2		2	2		2
ВСЕГО		144	4	140	144	8	136

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ТЕМА 1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Вводное занятие

Техника безопасности на занятиях по волейболу.

Проведение инструктажа по технике безопасности (2 раза в год: в начале и середине года). Общие требования во время учебно-тренировочных занятий. Опасность возникновения травм, требования правил безопасности перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий.

Физическая культура и спорт в России

Определение физической культуры, цели и задачи физического воспитания, методы и средства физического воспитания, физические упражнения, участие спортсменов России в летних и зимних Олимпийских играх.

Гигиена, закаливание, режим и питание

Значение физических упражнений для укрепления здоровья, телосложения, повышения физической и умственной работоспособности. Закаливание как средство предупреждения простудных заболеваний. Методика приема воздушных и солнечных ванн, водных процедур. Режим дня. Продукты питания, белки, жиры, углеводы. Режим питания, Гигиена тела.

Основы техники и тактики. Спортивные соревнования.

Понятие о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Роль соревнований в подготовке занимающихся. Правиласоревнований. Подготовка и участие в соревнованиях.

1.2. Общеразвивающие упражнения.

а) упражнения без предметов: упражнение для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, сгибание рук в упоре лежа).

б) упражнения для туловища: наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук (формирование правильной осанки), круговые движения туловища, прогибание туловища, поднятие туловища, не отрывая ног от пола, поднятие и медленное опускание прямых ног, положение "мост" и др.

в) упражнения для ног: приседания, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

1.3. Ходьба и бег.

Ходьба в различном темпе, ходьба на носках и пятках, высоко поднимая колени. Ходьба выпадами, приставными шагами, ходьба и бег с различными движениями рук, бег в различном темпе, с изменением направления и скорости. Бег на 20, 40, 60 м с низкого и высокого старта, поворотный бег; 2х20. 2х40; бег с остановкой по зрительному сигналу. Кросс по пересеченной местности.

1.4. Упражнения с предметами.

- 1) со скакалкой;
- 2) с набивными мячами;

- 3) с баскетбольными мячами;
- 4) с футбольными мячами;
- 5) с волейбольными мячами;
- 6) упражнения на гимнастической стенке.

1.5. Метания, акробатические упражнения.

Упражнения с теннисными мячами: броски и ловля мяча из положения лежа, сидя, стоя, одной и двумя руками, перебрасывание мяча на ходу и в беге, метание мяча в цель и на дальность. Перекаты вперед и в стороны, назад.

1.6. Спортивные и подвижные игры.

Мини - футбол, баскетбол и др. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Вышибалы» и др., различные эстафеты, основные приемы техники игры в нападении и защите.

ТЕМА 2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Теория.

Общая и специальная физическая подготовка. Их роль в сохранении и укреплении здоровья и ^{спортивной} формы. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение разносторонней физической подготовки для гармоничного развития личности. Основные физические качества и методика их развития. Индивидуальность в занятиях физической культурой и спортом, основные задачи общей и специальной физической подготовки. Критерии оценки здоровья.

Простейшие методы самооценки и самоконтроля за текущим состоянием здоровья. Анализ собственного здоровья.

2.2. Упражнения для развития силовых способностей.

Приседание на двух и одной ноге с отягощениями, с сопротивлением партнера. Передвижение на руках в упоре с помощью партнера и бег. Упражнения с набивными мячами и др.

2.3. Упражнения для развития скоростных способностей.

Бег с ускорением на месте и в движении с различной работой ног. Быстрое приседание и вставание. Рывок вперед лицом, спиной, боком. Максимальная скорость бега на дистанциях 5, 10, 15 20 метров. Ведение мяча с рывками, с изменением направления.

2.4. Упражнения для развития общей и скоростной выносливости.

Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа в условиях волейбольной площадки. Кросс по пересеченной местности. Челночный бег.

2.5. Упражнения для развития ловкости и координации.

Различные прыжки в движении, в длину с места, тройной прыжок. Доставание предметов на различной высоте, толчком одной и двумя ногами, серийная прыгучесть.

- а) Упражнения для развития гибкости. Упражнения на растягивание и расслабление мышц.
- б) Упражнения для развития реакции.

Комбинированные упражнения без мяча: сочетание ходьбы с бегом, бега прыжком, прыжка с поворотом и т.д;

Упражнения с мячом: сочетание бега и прыжков с ловлей мяча, бега и прыжка с передачей мяча (имитация), с остановкой, ловлей, ведением, поворотом и передачей мяча. Подготовительные и подвижные игры с мячом (одним или двумя), различные эстафеты с мячом.

в) Упражнения для развития ориентировки.

Комбинированные упражнения с двумя, тремя мячами при встречном, параллельном, противоположном перемещении, движение по кругу

г) Упражнения для развития специальной координации. Подбрасывание мяча вверх (сесть, встать и поймать мяч, с различными поворотами). Подбрасывание мяча в воздух (при опускании отпасовать его).

ТЕМА 3. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ.

3.1. Теория

Техника и тактика в волейболе. Методы совершенствования.

Средства и методы технической подготовки: повторный метод, метод круговой тренировки, индивидуальные, групповые, командные задания.

Средства и методы тактической подготовки. Тактика нападения. Тактика защиты. Овладение индивидуальными тактическими действиями в нападении.

3.2. Техника нападения.

Техническая подготовка. Стойки и перемещения; прыжки (на месте, в движении); подачи: верхние (прямые, боковые); нижние (прямые, боковые); в прыжке; передачи: верхние, нижние, двумя руками, одной рукой; нападающие удары (прямые, боковые, с переводом).

3.3. Техника защиты.

Техника перемещений (основная стойка защитника, положение рук, положение ног, передвижение в защитной стойке с работой рук, приставной шаг); техника владения мячом (прием мяча, после подачи соперника); выпрыгивание на блок (положение рук на блоке).

3.4. Тактика нападения.

Индивидуальные тактические действия нападающего без мяча и с мячом:

1) Выбор места - без смены мест, при смене мест в своей линии, при смене с выходом.

2) Поддачи - затрудняя комбинации, "на слабого", меняя способы.

3) Передачи (для нападающего удара) - с первой передачи, со второй передачи.

4) Нападающие удары - с использованием пространства (по центру, от края линии, с задней линии); с использованием времени (с длинных передач, с коротких передач)

5) Групповые тактические действия. Командные тактические действия.

Основы стремительного нападения. Взаимодействие игроков. Основы позиционного нападения с применением тактических комбинаций.

3.5. Тактика защиты.

1. Блокирование - Одиночное, групповое.
2. Прием мяча - с подачи и от нападающего удара.
3. Страховка - со специально страхующим игроком, страховка всеми игроками задней линии, свободная страховка постоянным игроком.

ТЕМА 4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА СОРЕВНОВАНИЯ.

Освоение терминологии, принятой в волейболе. Правила соревнований, организация и проведение игр. Права и обязанности игроков. Форма игроков. Основы судейской терминологии. Жесты. Судейство по волейболу. Учебные игры по упрощенным правилам. Инструкторская практика-проведение соревнований. Соревнования.

ТЕМА 5. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.

Контрольные испытания проводятся в форме тестирования. Для спортивно-оздоровительных групп:

- бег 30м с высокого старта,
- прыжок в длину с места.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ.

Занимающиеся должны **знать**:

- развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта;
- основы обучения двигательным действиям, развитие физических качеств.
- правила личной гигиены, закаливания, профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах;
- спортивный инвентарь и оборудование.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия при занятиях волейболом, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со своими сверстниками по команде, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях оказывать первую помощь при травмах;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

Демонстрировать:

- демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия.

- выполнять нормативные упражнения, которые отражают разносторонность их подготовленности в соответствии с возрастом занимающегося;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- укрепления и сохранения здоровья;
- участия в массовых спортивных соревнованиях;
- формирования здорового образа жизни.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

- спортивный зал.
- сетка волейбольная - 1 штука;
- гимнастическая стенка - 6 пролетов;
- гимнастические скамейки - 4 штуки;
- маты гимнастические 10 штук;
- скакалки - 10 штук;
- мячи волейбольные - 12 штук;
- мячи футбольные - 2 штуки;
- мячи баскетбольные - 10 штук;
- мячи набивные (медбол кг) - 5 штук;
- насос ручной со штуцером - 1 штука;
- обручи гимнастические - 10 штук;

Сведения о составителе

Кириллова Ольга Алексеевна

Дата рождения – 25.06.1959

Образование – высшее – 2010 год – педагог по физическому воспитанию

Место работы – МАОУ «Школа-интернат №53» г. Новоуральск, Свердловская область.

Разряд – I кв. категория

Домашний адрес: 624170 п. Верх-Нейвинский ул. Ярославского 1-80.

Домашний телефон – 9527262571

Аннотация

Волейбол - универсальное средство физического воспитания, которое широко представлено в физическом воспитании, в учреждениях общего и профессионального образования. Достоинством игры, является доступность, эмоциональность простота правил и несложность оборудования.

Применение спортивных игр в физическом воспитании школьников играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и физической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных возможностей. Согласно школьной программе учителя физической культуры преподают баскетбол. На уроках физической культуры обучение элементам игры в волейбол осуществляется через проведение волейбола и подвижных игр. Волейбол включают в вариативную часть обучения в 10-11классе, а возраст 12-15лет (7,8,9класс) волейбол не включен в программу физического воспитания учителями физической культуры, поэтому и создана программа дополнительного образования для этого возраста. Привлечение детей к регулярным занятиям физическими упражнениями для оздоровления и спортивного совершенствования в игровом виде спорта волейболе, приобретения жизненно-необходимых умений и навыков.

Библиографический список

- 1) Комплексная программа физического воспитания 1-11классы-В.И.Лях, А.А.Зданевич.
- 2) Волейбол (поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Москва 1983г.
- 3) Спортивные игры. Учебник для педагогических институтов /Москва 1988
- 4) Ю.Ф.Курамшин «Теория и методика физической культуры» Москва 2006год
- 5) Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта» Моевка 2001 год
- 6) И.А.Гуревич «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки» 1980г.