

БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ОМСКА
« СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №116»

Утверждаю

Директор БОУ города Омска

« Средняя общеобразовательная школа №116»

_____ Т.А. Цыпышева

« ____ » _____ 20 ____ г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол для начинающих»

Направленность программы – спортивная

форма реализации - очная

возраст учащихся 13-16 лет

срок реализации - 1 год

Составитель:

Зайцева Анастасия Дмитриевна,

педагог дополнительного образования

БОУ г. Омска « Средняя общеобразовательная школа №116»

Пояснительная записка

Рабочая программа секции «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»
- Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Рабочая программа секции дополнительного образования «Волейбол» относится к программе спортивно-оздоровительного направления. Она предназначена для детей в возрасте 10-18 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся три раза в неделю.

Цель: Повышение уровня физического развития обучающихся в спортивной игре волейбол.

Задачи:

- подготовка юных спортсменов с гармоничным развитием физических и духовных сил;
- воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем;
- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- повышение уровня владения навыками игры;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов.

Методы и формы обучения.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	3 раза в неделю	6 часов	216 часов

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно развивается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

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:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

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

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

Необходимая материально-техническая база:

Спортивный зал, имеющий разметку волейбольного поля, волейбольная сетка с антеннами, стойки для/больной сетки с регулировкой высоты, стандартного размера волейбольные мячи (12-15 штук).

Дополнительное оборудование и инвентарь:

гимнастические скамейки, перекладины, «шведские» стенки, маты, набивные мячи, скакалки, гантели, утяжелители (манжеты) на руки и на ноги, резиновые амортизаторы, теннисные мячи.

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся

должны знать:

- технику безопасности на занятиях по волейболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
Общезначимая физическая подготовка волейболиста	Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы
Специальная подготовка	Индивидуальная групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточные тесты.

		наглядный показ педагогом.	обучающего	
Техническая подготовка волейболиста	Индивидуальная индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоритических.	практических.
I	Основы знаний	6	4	2
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Классификация упражнений	2	2	-
3	Виды соревнований	2	1	1
II	Общая физическая подготовка	30	3	27
1	Гимнастические упражнения	10	1	9
2	Легкоатлетические упражнения	10	1	9
3.	Подвижные игры	10	1	9
III	Специальная физическая подготовка	46	3	43
IV	Техническая подготовка	86	9	77
1	Техника передвижения и стоек	6	1	5
2	Техника приёма и передач мяча сверху	20	2	18
3.	Техника приёма мяча снизу	20	2	18
4.	Нижняя прямая, боковая подачи	20	2	18
5.	Нападающие удары	20	2	18
V	Тактическая подготовка	36	8	28
1.	Индивидуальные действия	8	2	6
2.	Групповые действия	8	2	6
3.	Командные действия	8	2	6

4.	Тактика защиты	8	2	6
VI	Контрольные испытания и соревнования	12	2	10
Итого часов:		В течение года		
		216	27	189

Содержание программы

I. Основы знаний (6 час)

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

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.

II. Общая физическая подготовка (30 час)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки” , “Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “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 каната”.

III. Специальная физическая подготовка (46 час)

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку,

гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

IV. Техническая подготовка (86 час)

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

V. Тактическая подготовка (36 часов)

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

VI. Контрольные испытания и соревнования (12 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Календарно-тематический план

№	Дата		Название тем
	по плану	фактически	
1			Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол
2			Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол
3			Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол
4			Учить правила игры Теоретическое занятие.
5			Правила игры Теоретическое занятие.

6		Учебно-тренировочная игра в волейбол
7		Учить правила игры
8		Верхняя прямая передача мяча в парах.
9		Учебно-тренировочная игра в волейбол
10		Теоретическое занятие по правилам игры.
11		Теоретическое занятие по правилам игры.
12		Учебно-тренировочная игра в волейбол
13		Совершенствовать стойку игрока в волейболе
14		Совершенствовать стойку игрока в волейболе
15		Учебно-тренировочная игра в волейбол
16		ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.
17		Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
18		Учебно-тренировочная игра в волейбол
19		Совершенствование верхней прямой передачи.
20		Совершенствование верхней прямой передачи.
21		Учебно-тренировочная игра в волейбол
22- 23		Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
24- 25		Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
26		Учебно-тренировочная игра в волейбол
27		Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
28		Верхняя передача мяча в парах, нижняя подача.
29		Стойка игрока. Передвижение в стойке.
30		Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.
31		Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.
32		Правила игры в волейбол.
33		Передвижение в стойке в волейболе.
34		Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
35		Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
36		Правила игры в волейбол.
37		Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.
38		Учебно-тренировочная игра в волейбол
39		Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.
40		Передача мяча в парах в тройках
41		Учебно-тренировочная игра в волейбол
42		Верхняя прямая подача.
43- 44		Нижняя подача в волейболе.

45-46		Учебно-тренировочная игра в волейбол
47-48		Учебно-тренировочная игра в волейбол
49-50		Верхняя прямая подача.
51-52		Нижняя подача в волейболе.
64-65		Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.
66-67		Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.
68		Учебно-тренировочная игра в волейбол.
69		Закрепление навыков игры волейбол
70		Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча
71		Учебно-тренировочная игра в волейбол.
72		Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.
73		Обучение нижнему приему волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.
74		Учебно-тренировочная игра в волейбол.
75		Закрепление навыков игры волейбол
76		Обучение верхнему приему волейбольного мяча
77		Учебно-тренировочная игра в волейбол.
78		Закрепление навыков подачи
79		Закрепление навыков подачи
80		Учебно-тренировочная игра в волейбол.
81		Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку
82		Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку
83		Учебно-тренировочная игра в волейбол.
84		Обучение приему мяча в парах или тройках
85		Обучение приему мяча в парах или тройках
86		Учебно-тренировочная игра в волейбол.
87		Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
88		Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
89		Учебно-тренировочная игра в волейбол.
90		Закрепление техники прямой нижней и верхней

			подачи.
91			Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
92			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
93			Закрепление приема мяча сверху в парах
94			Закрепление приема мяча сверху в парах
95			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
96			Закрепление навыков игры волейбол
97			Закрепление навыков игры волейбол
98			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
99			Закрепление навыков игры волейбол
100			Закрепление навыков игры волейбол
101			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
102			Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
103			Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
104			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
105			Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
106			Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
107			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
108			Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.

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. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- 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. - 112 с.

5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
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.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.