

Управление образования администрации МО ГО «Сыктывкар»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 24»

Рассмотрено:
на заседании ШМО учителей
классных руководителей
Протокол № 1
от «29» августа 2019 г.

Согласовано:
Заместитель директора по
ВР

Н.Н.Тюлина
от «29» августа 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ - ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Волейбол

(наименование программы)

физкультурно-спортивная

(направленность)

10-15 лет

(возраст учащихся)

5 лет

(срок реализации программы)

Программу составил(а):

Гайсин Шамиль Габделгазизович

(Ф.И.О. составителя)

г. Сыктывкар, 2019 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	6
Содержание	7
Этапы педагогического контроля	8
Планируемые результаты	11
Методическое и материально-техническое обеспечение	12

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 (ред. от 01.03.2019 № 95);
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»), зарегистрированными в Минюсте РФ от 03.03.2011, регистрационный № 19993.

Программа служит основным документом для эффективного построения учебно-тренировочного процесса, содействию успешного решения задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа предназначена для учащихся 5-9 классов, желающих развивать творческие способности, в совершенстве овладеть техникой и тактикой игры волейбол.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по волейболу отечественных специалистов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогике.

При разработке образовательной программы учтена комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, утвержденная Министерством образования Российской Федерации, учтены задачи физического воспитания, уровня физической культуры учащихся. Тем самым данная программа не повторяет, а углубляет знания и умения обучающихся по физическому воспитанию и позволяет выпускникам продолжать обучение в учебных заведениях физкультурной направленности.

В данной программе представлено содержание работы на 2 этапах: начальная подготовка; учебно-тренировочная подготовка.

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Простая с виду, на самом деле игра в волейбол - один из сложных видов спорта, с большим количеством разнообразных технических и тактических приемов. Она требует от спортсмена высокой скорости, ловкости, чувства мяча, отточенного игрового мышления, хорошей реакции, способности мгновенно принимать решения, устойчивой нервной системы, безграничного упорства и прилежания.

Цель и задачи программы

Цель программы:

Создание особой образовательной среды для личностного и профессионального самоопределения ребенка посредством регулярных занятий волейболом с учетом способностей и склонностей.

В достижении данной цели программа решает ряд задач:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.
3. Обучение технике и тактике волейбола, подготовка юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд города, Респуб-

лики Коми.

4. Подготовка и выполнение нормативных требований по волейболу.

5. Подготовка инструкторов и судей по волейболу.

Непосредственным условием выполнения этих задач является многолетняя целенаправленная подготовка учащихся - привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Общая характеристика программы

Программа рассчитана на детей 10-15 лет.

Сроки освоения программы: 5 лет.

Этапы реализации Программы

Год обучения, возраст	Кол-во часов в неделю	Всего часов в год	Наполняемость группы	Число занятий в неделю	Кол-во учебных недель	Формы проведения занятий
1 (10-11 лет)	4	140	15	2	35	Учебно-тренировочное занятие, сдача контрольных нормативов.
2 (11-12 лет)	4	140	15	2	35	Учебно-тренировочное занятие, сдача контрольных нормативов, соревнования.
3 (12-13 лет)	4	140	12	2	35	Учебно-тренировочное занятие, сдача контрольных нормативов, соревнования.
4 (13-14 лет)	4	140	12	2	35	Учебно-тренировочное занятие, сдача контрольных нормативов, соревнования.
5 (14-15 лет)	6	560	12	3	35	Учебно-тренировочное занятие, сдача контрольных нормативов, соревнования.

Программа позволяет поэтапно распределить учебный материал, который рассчитан на последовательное изучение и освоение материала по теоретической, технической, тактической подготовки в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы комплексности, преемственности и целостности требований, подходов в построении образовательного процесса.

Возраст обучающихся на начало освоения программы (этап начальной подготовки) 10-11 лет. Набор детей в группы осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

Группы формируются с учетом начальной физической подготовки. Определение уровня физической подготовленности обучающихся проводится в начале цикла обучения. Однако, необходимо подчеркнуть, что при стартовых «срезах» низкие показатели уровня физической подготовленности детей не могут быть препятствием для зачисления в учебную группу. Показатели нужны педагогу для выстраивания учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных показателей. Состав обучающихся постоянный, однополой, одновозрастной. Возможен прием детей в группы других годов обучения при условии уже имеющихся умений и навыков технической подготовки и физических данных ребенка.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании комплексной оценки подготовки занимающихся: теоретических знаний, ОФП, СФП, технической подготовленности и эффективности игровых действий.

Подготовка спортсменов по волейболу делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности:

1 этап - проходит в группах 1НП.

Цель занятий в группах 1НП - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности для дальнейшего пополнения групп 2НП и УТГ.

Задачи и преимущественная направленность образовательного процесса:

1. Привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям физической культурой и формирование стойкого интереса к волейболу.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Развитие координации движения, быстроты, ловкости, гибкости.
4. Обучение основами техники игры волейбол.
5. Участие в товарищеских играх.
6. Диагностика физического развития и усвоение программных теоретических знаний.

2этап - проходит в группе 2НП. В эту группу набираются дети из групп 1НП выполнившие контрольные нормативы.

Ее основная цель - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностроенную физическую подготовку и овладение основами техники волейбола.

Задачи и преимущества направленность образовательного процесса:

1. Повышение уровня общей физической подготовленности. Воспитание физических качеств: гибкости, ловкости, скоростносиловых способностей и специальной тренировочной выносливости.
2. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание выносливости.
3. Освоение основных приемов техники и тактики игры.
4. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры по волейболу.
5. Диагностика физического развития и усвоение программных теоретических знаний.

3 этап - проходит в группе УТГ.

Задачи и преимущественная направленность образовательного процесса:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Дальнейшее совершенствование техники и тактики игры волейбол.
3. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, ловкости, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
4. Определение каждому занимающемуся игровой функции в команде с учетом этого индивидуализация видов подготовки,
5. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий,
6. Выполнение в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся

формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных

Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
1.	Перемещения	32
2.	Верхняя передача	24
3.	Нижняя передача	24
4.	Верхняя прямая подача с середины площадки	16
5.	Прием мяча	12
6.	Подвижные игры и эстафеты	32
7.	Физическая подготовка в процессе занятия.	
Итого		140

2 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
1.	Индивидуальные тактические действия в защите.	32
2.	Закрепление техники верхней передачи	24
3.	Закрепление техники нижней передачи	24
4.	Верхняя прямая подача	16
5.	Закрепление техники приема мяча с подачи	12
6.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	32
7.	Физическая подготовка в процессе занятия.	
Итого		140

3 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
1.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	32
2.	Закрепление техники верхней передачи	24
3.	Закрепление техники нижней передачи	24
4.	Верхняя прямая подача	16
5.	Закрепление техники приема мяча с подачи	12
6.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	32
7.	Физическая подготовка в процессе занятия.	
Итого		140

4 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
1.	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	16
2.	Прямой нападающий удар	32
3.	Совершенствование верхней прямой подачи	24
4.	Совершенствовать приема мяча с подачи и в защите	16
5.	Двусторонняя учебная игра	20

6.	Одиночное блокирование	16
7.	Страховка при блокировании	16
8.	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого	140

5 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
1.	Верхняя передача двумя руками в прыжке	20
2.	Прямой нападающий удар	20
3.	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	24
4.	Совершенствовать приема мяча с подачи и в защите	16
5.	Двусторонняя учебная игра	32
6.	Одиночное блокирование и страховка	16
7.	Командные тактические действия в нападении и защите	12
8.	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого	140

Содержание

Примерное распределение учебного материала по волейболу

№	Учебный материал	Классы				
		5	6	7	8	9
Перемещения						
1.	Стойка игрока (исходные положения)	Р	3	С		+
2.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	3	С	+	+
3.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
4.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Р	3	3	С	С
5.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)				Р	Р
6.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи					Р
7.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	Р	3	С	С	+
8.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	Р	3	3	С	+
Подачи мяча						
1.	Нижняя прямая	Р	3			
2.	Верхняя прямая		Р	3	С	С
3.	Подача в прыжке					Р
Атакующие удары (нападающий удар)						
1.	Прямой нападающий удар (по ходу)		Р	3	3	3
2.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)					Р

Прием мяча						
1.	Прием мяча снизу двумя руками	Р	3	С	+	+
2.	Прием мяча сверху двумя руками	Р	3	С	+	+
3.	Прием мяча, отраженного сеткой				Р	3
Блокирование атакующих ударов						
1.	Одиночное блокирование		Р	3	С	С
2.	Групповое блокирование(вдвоем, втроем)			Р	3	С
3.	Страховка при блокировании		Р	3	С	С
Тактические игры						
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р	Р	3	3	С
2	Групповые тактические действия в нападении, защите			Р	3	С
3	Командные тактические действия в нападении, защите				Р	3
4	Двухсторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
Подвижные игры и эстафеты						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+
2	Игры развивающие физические способности	+	+	+	+	+
Физическая подготовка						
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
Судейская практика						
1	Судейство учебной игры в волейбол				+	+

Этапы педагогического контроля

Для определения результатов и качества освоения образовательной программы нужна система отслеживания, то есть *четкий педагогический контроль* за уровнем знаний умений и навыков детей. С этой целью вводится трехуровневая система контроля за развитием обучающихся. Результаты отслеживаются путем:

- определения стартового уровня физического развития детей. Форма проведения - сдача контрольных нормативов;
- промежуточной аттестации обучающихся (проводится 2 раза в год сентябрь - октябрь, апрель - май). Форма проведения - сдача контрольных нормативов, контрольные тесты.
- итоговой аттестации (проводится в конце завершающего года обучения, как результат освоения учащимися программы в целом). Форма проведения – соревнование.

Педагогический контроль осуществляется в традиционных формах:

сдача контрольных нормативов, тестирование. Определена единая оценочная шкала. Трех уровневая оценка образовательных результатов: «высокий уровень» - 5 баллов; «средний уровень» - 4 балла; «низкий уровень» - 3 балла. Результаты обученности воспитанников фиксируются в журнале учета групповых занятий и протоколах сдачи контрольных нормативов.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы.

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для
оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	4-5 год
1	Правила соревнований	+	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку 2-я сверху, без потерь	10	13	15	20
3	Передача от стены 2-я сверху, с расстояния 2- 3 м., без потерь	10	12	15	16
4	Передача от стены 2-я снизу, с расстояния 2-3 м., без потерь	10	12	15	16
5	Передачи над собой в круге, без потерь	15	20	25	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	-	-
	из 10 попыток	-	-	7	8
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность, по 2 в каждую		3	4	5
8	Передачи на точность через сетку, из № 4 в № 6, после паса преподавателя. Из 6 попыток	3	4	5	5
9	Нападающий удар из зоны №4, после паса преподавателя, из 6 попыток	3	3	4	4

Обучение детей основано на следующих методических принципах: единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса; поступательное увеличение интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.

Обучение, как специально организованный процесс педагогом строится в соответствии с дидактическими принципами. К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности и принцип доступности.

Ведущим является *принцип воспитывающего обучения*. В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает обучающимся необходимые знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

Принцип сознательности и активности обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, активной, творческой деятельности обучающегося. Без сознательного и активного отношения к занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса, к занятиям большое значение имеет *принцип наглядности*. Педагог может показать правильное выполнение физического упражнения сам или поручить это более подготовленному ребенку. Можно использовать на занятиях фото, рисунки, схемы, видеозаписи и т.д. Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения.

Принцип систематичности предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы во всех занятиях. Принцип систематичности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

Принцип доступности означает необходимость строить процесс обучения в соответствии с особенностями обучающихся, их возможностями и уровнем подготовленности.

Содержание и объем теоретического материала, а так же физические нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся, уровню их общего развития. Только в этом случае теоретический и практический материал окажется посильным.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются теоретические и практические занятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ физического воспитания, ознакомление с историей развития физкультуры и спорта в России и Республики Коми, основами личной и общественной гигиены, влиянии вредных привычек на организм человека. Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими, так как после занятия обучающиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы. На занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств возможно приглашение медицинского работника клуба или врача физкультурного диспансера.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий, воплощающий гуманистическую направленность: педагогическое сотрудничество, игровые, оздоровительные. Применяются различные методы: воспитания, обучения и тренировки. Большинство методов основывается на главном - упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное число раз), игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в виде соревнований).

Методы обучения - словесный, наглядный (метод показа), поощрения и похвалы.

Метод тренировки - в основе, которой лежит метод многократного повторения, а так же игровой и соревновательный методы.

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет занимающимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит обучающимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

В процессе работы с детьми важное значение приобретает *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями, в области теории и методики физической культуры, гигиены и других дисциплин; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей - взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой образовательной среды. Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;

- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей.

Учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье учащихся, сформировать здоровый образ жизни и трудовые навыки, развить творческие способности.

Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия

такие как:

1. Рациональное распределение нагрузок.
2. Рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий.
3. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
4. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
5. Адекватные интервалы отдыха.
6. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
7. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
8. Формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к занятиям физкультурой и спортом.

Планируемые результаты

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся

должны знать:

- 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;

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 учащихся 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.

В ходе реализации программы обучающиеся

смогут получить знания:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи

Методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение

1. Юный волейболист. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. Москва: ФиС, 1979г. 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: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный).- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
6. 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.

Материально-техническое обеспечение

- Мультимедийный компьютер
- Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Скамья атлетическая вертикальная, наклонная
- Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной
- Палка гимнастическая
- Мячи: баскетбольные, волейбольные.
- Скакалка детская
- Гантели наборные
- Табло перекидное
- Пульсометр
- Шагомер электронный
- Ступенька универсальная
- Весы медицинские с ростомером
- Стойки волейбольные универсальные
- Кубики
- Обруч детский
- Жилетки игровые
- Сетка волейбольная
- Аптечка
- Сетка для переноса и хранения мячей
- Конус сигнальный
- Ролик для пресса
- Насос ручной
- Секундомер
- Площадка игровая волейбольная