

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА №18 Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

ПРИНЯТО

Методическим советом  
МБОУ Школа № 18 г. Феодосии  
от «01» 09 2023 г.  
Протокол № 01

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школа № 18 г. Феодосии  
Л.В. Щукина

«01»



2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Волейбол»

Направленность: Физкультурно - спортивная

Срок реализации программы: 1 уч. год

Вид программы: модифицированная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 14 — 17 лет

Составитель: Антипин Дмитрий Юрьевич, учитель физической культуры

г. Феодосия  
с. Краснокаменка,  
2023 г.

## Пояснительная записка

Дополнительное образование обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Рабочая программа кружка «Волейбол» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г. , «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012г.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению

волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

### **Цели и задачи**

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.

Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.

Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Обучение технике и тактике игры в волейбол.

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

Воспитание моральных и волевых качеств.

**Особенности реализации программы кружка: количество часов и место проведения занятий**

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной

площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

### **Планируемые результаты**

#### **освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

*проговаривать* последовательность действий;

уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов
1	Стойка. Перемещения в стойке	6
2	Способы перемещения	3
3	Передача мяча сверху двумя руками	6
4	Прием мяча снизу двумя руками	6
5	Нижняя прямая подача с середины площадки	4
6	Приём и подача мяча	3
7	Общая и специальная физическая подготовка	В течение занятия
8	Игровые занятия	6
9	Итого	34

## Календарно-тематическое планирование

№	Дата проведения	Тема занятия			
1		<p>Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.</p> <p>Краткий исторический очерк развития волейбола.</p> <p>Разучивание стойки игрока (исходные положения)</p>	<p>Знать об истории возникновения и развития волейбола.</p> <p>Правила безопасности на занятиях волейболом.</p>	<p>Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.</p> <p>Краткий исторический очерк развития волейбола.</p> <p>Разучивание стойки игрока (исходные положения)</p>	<p>Знать об истории возникновения и развития волейбола.</p> <p>Правила безопасности и на занятиях волейболом .</p>
2		<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Стойка игрока (исходные положения).</p>	<p>Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать,</p>	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Стойка игрока (исходные</p>	<p>Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на</p>

		Игра «Перестрелка».	подпрыгнуть и др.)	положения). Игра «Перестрелк а».	пол, встать, подпрыгнут ь и др.)
3		Разучивание перемещения в стойке пристав ными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Разучивание перемещения в стойке прист авными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелк а».	Уметь выполнять стойки игрока; перемещени я в стойке приставным и шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнут ь и др.)
4		Перемещение в стойке пристав ными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке	Перемещени е в стойке прист авными шагами: правым,	Уметь выполнять стойки игрока; перемещени я в стойке

		и специальная физическая подготовка.	приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка.	приставным и шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)
5		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстникам и в парах и группах при разучивании упражнений.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

			пол, встать, подпрыгнуть и др.)		
6		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка.	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстникам и в парах и группах при разучивании упражнений.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
7		Правила игры. Игровое занятие.	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях;	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность,

				<p>проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p>	<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.</p>
8		<p>Разучивание сочетания способов перемещений ( бег, остановки, повороты, прыжки вверх)</p> <p>Игры «Перестрелка», «Пионербол».</p>	<p>Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на</p>	<p>Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>	<p>Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>

			пол, встать, подпрыгнуть и др.)		
9		Сочетание способов перемещений ( бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
10		Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений.	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях;	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.

			<p>боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)</p>	<p>проявлять находчивост ь в решении игровых задач, возникающи х в процессе игры.</p>	
11		<p>Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание ве рхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».</p>	<p>Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.</p>	<p>Осознавать важность освоения универсальн ых умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательног о опыта.</p>	<p>Осуществля ть взаимный контроль и оказывать в сотрудниче стве необходиму ю взаимопомо щь.</p>
12		<p>Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя</p>			

		передача мяча над собой.			
13		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
14		Общая физическая подготовка. Игровое занятие.			
15		Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и			

		эстафеты.			
16		Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
17		Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.			
18		Правило игры. Игровое занятие.	Знать правила игры волейбол. Правила	Уметь с достаточной полнотой и точностью	Осуществлять взаимный контроль и

			безопасности на занятиях волейболом.	выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.	оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
19		Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки.	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней прямой подачи.
20		Общая физическая подготовка. Нижняя прямая			

		подача с середины площадки.			
21		Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины площадки.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки.	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней прямой подачи.
22		Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины площадки.			
23		Правила игры. Игровое занятие.	Знать правила игры волейбол. Правила	Выполнять разученные технические приемы игры	Осуществлять взаимный контроль и

			безопасности на занятиях волейболом.	в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
24		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.	Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстникам и в парах и группах при разучивании упражнений.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
25		Развитие специальной ловкости и тренировка			

		управления мячом. Нижняя передача над собой.			
26		Игровые упражнения. Нижняя передача над собой.			
27		Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие	Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстникам и в парах и группах при разучивании упражнений.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
28		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя			

		передача мяча у стены, в парах.			
29		Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.	Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстникам и в парах и группах при разучивании упражнений.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
30		<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.</p>			
31		Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.	Правила безопасности на занятиях волейболом.	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь.

				находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	взаимопомощь.
32		Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки.	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подачи и приема мяча.
33		Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки.	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подачи и приема

				своего двигательного о опыта.	мяча.
34		<p>Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки.</p> <p>Игры и эстафеты с элементами волейбола.</p>	<p>Уметь выполнять приём мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки.</p>	<p>Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подачи и приема мяча.</p>

**Требования к уровню подготовки, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *должны знать*:

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

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;

*и должны уметь*:

выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

заботиться о своём здоровье;

применять коммуникативные и презентационные навыки;

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 внеурочной деятельности 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, учащиеся 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

*и смогут научиться*:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

## **Учебно-методические средства**

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).

Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.

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.

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.

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.

Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001