****

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«БОРОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗВЕЗДА»

Калужская область, Боровский район

|  |  |
| --- | --- |
| «ПРИНЯТО»  Педагогическим советом МБОУ ДО  «Боровская ДЮСШ «Звезда»  Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2017 | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор МБОУ ДО  «Боровская ДЮСШ «Звезда»  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Бида  Приказ от \_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ |

**Дополнительная ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ программа**

**«Волейбол»**

Направленность: Физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9 - 18 лет

Срок реализации программы: 10 лет

Разработчик: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО, должность)

Боровск 2017

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Методическая часть
   1. Физическая подготовка
   2. Психологическая подготовка
   3. Воспитательная работа
   4. Правила техники безопасности
4. Система контроля и зачётные требования
5. Перечень информационного обеспечения
6. Пояснительная записка

В основу учебной программы по виду спорта волейбол заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Данная программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Формирование групп происходит в соответствии с критериями, указанными в таблице 1.

табл. 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Возраст занимаю-щихся  (лет) | Минимальная наполняемость  (чел.) | Максимальная наполняемость  (чел.) | Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю  (академических часов) | Продолжитель-ность одного тренировочного занятия  (академических часов) |
| Спортивно-оздоровительная | 7-18 | 15 | 30 | 6 | 2 |

Цель программы — создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям волейболом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи настоящей программы:

* формирование и развитие физических способностей учащихся;
* удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
* подготовка к сдаче норм ГТО;
* укрепление здоровья учащихся;
* выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
* профессиональную ориентацию учащихся;
* создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
* подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;
* социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
* формирование общей культуры учащихся.

Срок обучения по программе составляет 1 год.

К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие обязательный медицинский осмотр и допущенные к занятиям врачом.

1. Учебный план.

Учебный план составляется из расчёта на 1 год (52 недели). Общий объём тренировочного процесса разбивается на следующие составляющие. (табл. 2)

табл.2

|  |  |
| --- | --- |
| Общая физическая подготовка | 120 |
| Специальная физическая подготовка | 42 |
| Технико-тактическая подготовка | 30 |
| Другие виды спорта | 44 |
| Теоретическая подготовка | 12 |
| Контрольные испытания | 4 |
| Самостоятельная работа | 60 |
| Всего часов: | 312 |

Рекомендуемые темы для теоретической подготовки и их распределение по месяцам представлены в таблице 3.

табл. 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Темы | Час | Сен | Окт | Ноя | Дек | Янв | Фев | Мар | Апр | Май | Июн | Июл | Авг |
| 1.Гигиена, закаливание, врачебный контроль | 2 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Физические качества и их развитие | 2 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |
| 3.Места занятий, оборудование, инвентарь | 2 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| 4.Основы технической подготовки | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| 5.Методика обучения и тренировки | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 6.Организация занятий, техника безопасности, правила соревнований. | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 7.Олимпийские игры | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Итого часов: | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

1. Методическая часть

Занятия с учащимися проводятся в соответствии с учебным планом и индивидуальными планами тренеров-преподавателей при количестве часов в неделю не более 6 и продолжительности одного занятия не более 2 академических часов. Содержание занятий должно отвечать возрасту и уровню подготовленности учащихся.

Для спортивно-оздоровительных групп тренировочный процесс носит преимущественно оздаравливающую и обучающую направленность.

Программный материал по виду спорта волейбол состоит из следующих частей:

1. Физическая подготовка;
2. психологическая подготовка;
3. воспитательная работа.
   1. Физическая подготовка.

Общеподготовительные упражнения:

* Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.
* Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
* Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте ( стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.
* Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
* Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
* Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.
* Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

Специально-подготовительные упражнения:

* Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.
* Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег « (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).
* Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.
* Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

3.2 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий;

* в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия;
* в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
* в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно - психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие

совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

* 1. Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер - преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях. На протяжении всего периода занятий тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

* личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* высокая организация тренировочного процесса;
* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в волейбол (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

Для обеспечения контроля над развитием физических качеств занимающихся применяются нормативы физической подготовленности. Нормативы физической подготовленности устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма занимающихся.

Нормативы физической подготовленности определяются задачами тренировочного процесса на этапах и контроля (этапного, текущего, оперативного). Нормативы подготовленности оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснования коррекции спортивной подготовки. Контрольные тесты и этапные нормативы приводятся в соответствие с видами спортивной подготовки.

Этапный контроль проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия годовых приростов показателей нормативным и индивидуальным темпам биологического развития.

* 1. Техника Безопасности

При проведении занятий необходимо соблюдать правила техники безопасности:

* соблюдать дисциплину в ходе занятий (при выполнении быть внимательными и осторожными, не мешать друг другу);
* заниматься только в присутствии тренера;
* не покидать без разрешения тренера место занятий;
* выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
* бережно относиться к инвентарю и оборудованию;
* закончив выполнение упражнений с инвентарём класть его в место его хранения (специально отведённое место);
* спортивная одежда и обувь должны соответствовать занятиям физической культурой, погодным и другим условиям. Обувь должна быть чистой, с нескользкой подошвой;
* участие в занятиях допускается только при допуске врача и хорошем самочувствии;
* обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции техники безопасности, привлекаются к ответственности.

1. Система контроля и зачётные требования

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей, а также выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Контрольные испытания проводятся согласно учебному плану два раза в год: в октябре и в мае, а также согласно индивидуальным планам тренеров.

Контрольные испытания по общей физической подготовке соответствуют нормативам ГТО соответствующих возрастов и представлены в табл. 4

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7-8 лет | | | | | | |
| Вид | Мальчики | | | Девочки | | |
| удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично |
| Бег 30 м. | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| Смешанное передвижение 1 км. | Без учёта времени | | | | | |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями |
| Прыжок в длину с места. | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 9-10 лет | | | | | | |
| Вид | Мальчики | | | Девочки | | |
| удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично |
| Бег 60 м. | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| Бег 1 км. | 6,30 | 6,10 | 4,50 | 6,50 | 6,30 | 6,00 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями |
| Прыжок в длину с места. | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 11-12 лет | | | | | | |
| Вид | Мальчики | | | Девочки | | |
| удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично |
| Бег 60 м. | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| Бег 1,5 км. | 8,35 | 7,55 | 7,10 | 8,55 | 8,35 | 8,00 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями |
| Прыжок в длину с места. | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 13-15 лет | | | | | | |
| Вид | Мальчики | | | Девочки | | |
| удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично |
| Бег 60 м. | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| Бег 2 км. | 9,55 | 9,30 | 9,00 | 12,10 | 11,40 | 11,00 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу. | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями |
| Прыжок в длину с места. | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 16-17 лет | | | | | | |
| Вид | Мальчики | | | Девочки | | |
| удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично |
| Бег 100 м. | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| Бег 2 км. | 9,20 | 8,50 | 7,50 | 11,50 | 11,20 | 9,50 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу. | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (см.). | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| Прыжок в длину с места. | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |

По итогам обучения по программе воспитанники:

1. Должны знать:

* Правила техники безопасности;
* Правила игры;
* Терминологию волейбола.

1. Должны уметь:

* Выполнять передачу, передачу из различных положений;
* Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
* Обладать тактикой нападения и защиты;

1. Должны иметь навыки:

* Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, правильного приема мяча, передачи и прием мяча в различных игровых ситуациях;
* Применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;
* Самостоятельно применять все виды стоек, перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение над тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, тем, как обучающиеся применяют их в игре.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие в учебных, контрольных и календарных играх.

1. Перечень информационного обеспечения

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522);
4. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 N 30530)
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008);
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

Литература:

1. Харитонов Н.П. Технология разработки и экспертизы образовательных программ в системе дополнительного образования детей. Методические рекомендации для педагогов дополнительного образования и методистов. М., 2012.
2. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 c.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 c.
4. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 c.
5. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк. - М.: Академия (Academia), 2017. - 208 c.
6. Оздоровительные программы по физической культуре и спорту. Учебное пособие. - Москва: Высшая школа , 2017. - 236 c
7. Педагогика физический культуры и спорта. Учебник. - М.: Физическая культура, 2017. - 528 c.
8. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Учебник / П.К. Петров. - Москва: Мир, 2017. - 288 c.
9. Семеновой, О. Н. Гигиена физической культуры и спорта / Под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. - М.: СпецЛит, 2017. - 192 c.
10. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. - М.: СпортАкадемПресс, 2017. - 140 c.
11. [Электронный ресурс]. М., 2015-2017. URL: http://www.gto.ru. (Дата обращения: 18.09.2017)
12. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР)- М:Советский спорт, 2012, - 112 с.