

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:  
Протоколом заседания  
педагогического совета № 3  
«31» августа 2022 г

Утверждаю:  
И.о. директора МКУ ДО «ДООЦ»  
Ю.В. Лютоева  
Приказ № 123  
«29» сентября 2022 г

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Юный спортсмен»**

Возраст детей: 7 – 17 лет  
Срок реализации: 5 лет  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: ознакомительный, базовый

Составители программы:  
Заместитель директора по УВР  
Лютоева Юлия Владимировна  
Тренер-преподаватель:  
Осипова Ольга Михайловна

г.Бодайбо  
2022 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный спортсмен» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Волейбол и баскетбол является жизненно важным навыком и используется человеком как двигательное действие. Оздоровительное значение давно не вызывает ни у кого сомнения и по этому часто применяется как профилактическое и даже оздоровительное средство. Прикладное значение волейбола и баскетбола имеет, прежде всего, использования такого навыка в служебных, учебных, лечебных, оздоровительных, профилактических, досуговой, - рекреационных и других видов деятельности. Огромное спортивное значение имеет волейбол и баскетбол как средство физического воспитания и спортивной тренировки, как элемента ОФП и средство восстановления в других видах спорта.

Настоящая программа предназначена для подготовки волейболистов и баскетболистов в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

Нормативно - правовая база

- Постановление Правительства РФ от 18 сентября 2020 г. № 1490 "О лицензировании образовательной деятельности";
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерство просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Министерства юстиции Российской Федерации 29 ноября 2018 г. Регистрационный № 52831);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом «09» февраля 2017 г. № 49.

Настоящая программа «Юный спортсмен» реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

**В программе определены цель и задачи.**

**ЦЕЛЬ:** Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Задачи:**

-формирование навыков здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- обучение детей и взрослых игре в волейбол;
- самоопределение в базовой специализации (выбор вида спорта);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный спортсмен» предполагает любой уровень подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 10 до 13 лет. При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно опустить обучение блокированию. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком игры и уровень физической подготовленности).

### **ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)**

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю академических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	15	2 ( 2 занятия в неделю по 1 ч)	68

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 34 недели занятий.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество недель	Количество часов	Соотношение объемов в (%)	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка		6	2	собеседование
2	Общефизическая подготовка		20	60	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка		34	70	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях		6		Протокол соревнований
5	Медицинское обследование		2	10	Допуск врача
	<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>68</b>	<b>100</b>	

В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на

территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

## **Содержательное обеспечение разделов программы**

### **Теоретическая подготовка**

1. Развитие волейбола и баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка .
4. Техническая подготовка .
5. Тактическая подготовка .
6. Психологическая подготовка .
7. Соревновательная деятельность .
8. Организация и проведение соревнований .
9. Правила судейства соревнований .
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий.

### **Физическая подготовка**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### **2. Специальная физическая подготовка.**

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств .
- 2.4. Упражнения для развития ловкости .

### **Техническая подготовка (Волейбол)**

#### **1. Упражнения без мяча.**

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на две ноги.
- 1.2. Передвижение пригибными шагами правым (левым) боком:  
с разной скоростью;  
в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком приставными и скрестными шагами.
- 1.4. Передвижение в стойке .
- 1.5. Остановка скачком после ускорения.
- 1.6. Имитация стоек .
- 1.7. Имитация переходов (смены зон)

#### **2. Передача и приём мяча.**

- 2.1. Передача двумя руками сверху.
- 2.2. Передача одной рукой сверху.
- 2.3. Передача двумя руками снизу.
- 2.4. Приём в падении вперёд.
- 2.5. Приём в падении.
- 2.6. Приём одной рукой в падении.
- 2.7. Приём в падении в сторону.
- 2.8. Возврат мяча.
- 2.9. Приём удара «в игрока».

#### **3. Подачи мяча.**

- 3.1. Нижняя прямая подача.
- 3.2. Нижняя боковая подача.
- 3.3. Верхняя прямая подача.

3.4. Верхняя боковая подача.

3.5. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега.

#### 4. Нападающий удар и блокирование.

4.1. Прямой нападающий удар.

4.2. Боковой нападающий удар.

4.3. Одиночный блок.

4.4. Двойной блок.

4.5. Тройной блок.

#### Тактическая подготовка

Индивидуальная		тактика		подач.
2. Индивидуальная		тактика	передач	мяча.
3. Индивидуальная	тактика	применения	нападающего	удара.
4. Индивидуальная		тактика	приёма	мяча.
6. Индивидуальная		тактика		блока.
7. Групповые	тактические	действия	в	нападении.
8. Групповые тактические действия в защите				

#### Техническая подготовка

##### Описание разделов.

(младшая группа 10-13 лет)

##### *Гигиенические сведения.*

Режим дня режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

##### *Гигиена места занятий.*

Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

##### *Общая и специальная физическая подготовка. Описание раздела.*

Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

*Парные и групповые упражнения:* сопротивление, перетягивание, переталкивание. *Упражнения на гимнастических снарядах:* висы, подтягивание, размахивания, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 x 10 м, 5 x 10 м, 10 x 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробежание отрезков 30, 60 м. Кросс 300, 500 м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

*Подвижные игры.* “Салки спиной к щиту”, “Вызов номеров”, “Слушай сигнал”, “круговая охота”, “бегуны”, “переправа”, “кто сильнее”, “бейсбол”.

## **Техника и тактика игры. Описание раздела.(Баскетбол)**

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

*Техника нападения.* Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

*Техника защиты.* Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1). Командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

*Тактика защиты.* Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему. ведущему, бросающему мяч. Командные действия: личная защита.

*Контрольные игры и соревнования.* Правила соревнований. положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований.

*Практические занятия.* Учебно-тренировочные игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

### **Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по спортивным играм на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований .. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

## **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **Содержание разделов программы «Юный спортсмен»**

№ п.п.		Часы	Форма контроля
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>собеседование</b>
1.1	Тема 1. Волейбол и баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания.	2	
1.2.	Тема 2. Виды спортивных игр и их значения.	2	
1.3.	Тема 3. Техника безопасности на занятиях	2	
<b>2</b>	<b>Общefизическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>Выполнение нормативов</b>
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		

2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>Выполнение нормативов</b>
3.1	Основные тренировочные средства на: различные виды ходьбы и бега; комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения волейболиста.		
3.2	1. Упражнения для развития быстроты движений 2. Упражнения для развития специальной выносливости 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств 4. Упражнения для развития ловкости		
4	Участие в соревнованиях	8	6-8 раз в году

### Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

#### Примерные темы для теоретической подготовки

**Тема 1. Спортивные игры- как вид спорта и средство физического воспитания.** Спортивные игры в системе здорового образа жизни. Понятие «Спортивные игры». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие волейбола на организм человека. Закаливание. Место и значение волейбола в системе физического воспитания.

#### **Тема 2. Виды спортивных игр и их значения.**

Классификация и значение спортивных игр. Массовое, спортивное, прикладное, нормативное, оздоровительное, лечебное, адаптационное. Игры и развлечения. Характерные особенности вида спорта.

#### **Тема3.Техника безопасности на занятиях.**

Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

#### Рекомендации по общей и специальной физической подготовке

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

#### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Рост			+	+	+	+				
Мышечная масса			+	+	+	+				
Быстрота	+	+								
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+					
Сила			+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+	+	
Анаэробные возможности	+	+				+	+	+	+	
Гибкость	+									
Координационные способности	+	+	+							
Равновесие	+	+	+	+	+					

#### **- тренировочные задания для проведения разминки**

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания. Разминка может делиться на две части - *общую и специальную.*

#### **- развития быстроты и скоростных качеств**

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

#### **- развитие скоростно-силовых качеств.**

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

#### **- развитие общей, силовой и специальной выносливости.**

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

#### **Рекомендации по участию в соревнованиях**



Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

## **Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

### **«Юный спортсмен»:**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям «Юный спортсмен» допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения.

1.4. Занятия должны проводиться в спортивной экипировке.

1.5. При проведении занятий в спортивном зале должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий и ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу в спортивном зале.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

#### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать заниматься, делать остановки в и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения упражнений.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в

ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

## 5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

## IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

### Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы

«Юный спортсмен» в системе здорового образа жизни. Понятие «ЮНЫЙ СПОРТСМЕН» Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие на организм человека. Закаливание. Место и значение волейбола в системе физического воспитания. Виды спортивных игр и их значения. Техника безопасности на занятиях.

### Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Выпрыгивание	30-50см	30-40см
Техника приёма мяча всеми способами:		
а) снизу двумя, одной (нижняя передача)	+	+
б) верхняя передача	+	+
в) в падении	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

### Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

#### «Юный спортсмен»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Сетка волейбольная ,щиты баскетбольные	штук	2
3.	Мяч волейбольный ,баскетбольный	штук	20
4.	Мяч набивной	штук	10
5.	Свисток	штук	4
6.	Секундомер	штук	4

7.	Скамейки гимнастические	штук	6
8.	Скакалка	штук	15

## V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### а) Основная литература

1. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист». – Москва: «Физкультура и спорт», 1988г.
2. Самасов А.В. «Волейбол без компромиссов». – Воронеж 2001г, Калининград 2006г.
3. Загорский Б.И. «Физическая культура». – Москва: «Высшая школа», 1989г.
4. Матвеев А.П. «Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки» - М, 2005г.
5. Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004г.
6. Ивойлов А.В. «Волейбол для всех». – Москва: «Физкультура и спорт», 1987г.
7. Арзуманов С.Г. «Физическое воспитание в школе уч-ся 5-9 классов «Феникс» 2008 г..
8. Шерстюк А.А. «Программа для учащихся школ по баскетболу»;
9. Рогов И.А. «Тренировки по баскетболу»;

#### б) Дополнительная литература

1. Кучеренко В.И., Баула Н.П. «Баскетбол: тактика игры». – Москва: «Физкультура и спорт», 2005г
2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.
3. Учителю о педагогической технике / Под. ред. Л. И. Рувинского. – М., 1987.
4. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А.Качашкин, О.И. Попов, В.В.Смирнов. – М.: Сов.спорт, 2004. – 216 с.
5. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
6. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».
7. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2004. – 160 с.

#### в) Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. [http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi\\_sport.htm](http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm) – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
5. [www.eLIBRARY.ru](http://www.eLIBRARY.ru) – Научная электронная библиотека.
6. [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru) – Педагогическая библиотека.
7. [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru) – Российская национальная библиотека.
8. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru) – Российская государственная библиотека.
9. [www.fpo.asf.ru](http://www.fpo.asf.ru) – Сайт факультета педагогического образования