

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
"СВЕРДЛОВСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ"

«Рассмотрено» На педагогическом совете Протокол № <u> 5 </u> от «29» <u> </u> мая <u> </u> 2019 <u> </u> г.	«Утверждено» Приказ № 131-ОД от «30» <u> </u> августа <u> </u> 2019 <u> </u> г.
--	---

**Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
физкультурно-спортивной
направленности**

2019 г.

1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является документом, регламентирующим работу объединений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в МОУ «СОШ «Свердловский центр образования».

Основанием для написания данной программы являются следующие нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. От 03.07.2016) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2016)
2. Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 6.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
3. Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 6.10.2009 №413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»
4. Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
5. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
7. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2.2821-10). Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. №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»
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 г. №145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба»
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2013 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс»
- И. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол»
12. Федеральный закон от 04.12.2007 (ред. от 26.07.2017 г.) ФЗ №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
13. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Ценности программы: совокупность специальных знаний в области всестороннего физического развития, идеалы физического совершенства (спортивного мастерства), к которым стремится каждый конкретный человек, представления о способах их достижения, знание особенностей того или иного вида спорта, его истории, перспективы развития.

Объём программы: Данная программа рассчитана на 1 учебный год - 34 учебных недели.

Количество занятий каждого из объединений указывается в рабочих программах и зависит от количества занятий в неделю, а также года обучения. Количество часов может быть увеличено за счёт дополнительных занятий во время осенних и весенних каникул. Это связано с участием учащихся объединений в соревнованиях.

Общее количество часов - 46 часов в неделю / 1564 часов в год.

Структура программы:

- пояснительная записка
- учебный план физкультурно-спортивной направленности;
- календарный учебный график;
- рабочие программы объединений физкультурно-спортивной направленности.

Программа создана для обеспечения достижения результатов в области спорта и сохранения здоровья обучающихся на основе свободного выбора ими вида спортивной деятельности (волейбол, вольная борьба, бокс, футбол, бадминтон, шахматы)

Период реализации программы с 2 сентября 2019 года по 27 мая 2020 года.

Целевая аудитория - учащиеся МОУ «СОШ «Свердловский ЦО», в возрасте от 7 до 18 лет.

Набор обучающихся происходит по желанию детей и родителей, зачисление в объединения - приказом директора на основании письменного заявления родителей и обязательной регистрации в АИС «Навигатор ДОД ЛО».

Организация деятельности обучающихся

Для освоения рабочих программ объединений физкультурно-спортивной обучающиеся организуются в группы (оптимальная наполняемость - 15 человек) по секциям: волейбол, вольная борьба, бокс, бадминтон, футбол.

Цель данной программы: создание условий для развития физических, личностных качеств обучающихся, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий спортом.

Для достижения данной цели требуется решение **задач:**

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Образовательные:

- обучить учащихся техническим и тактическим приемам различных видов спорта;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Содержание программы

Содержание данной программы определяется содержанием учебных курсов: «волейбол», «спортивные игры», «вольная борьба», «бокс», имеющих физкультурноспортивную направленность рабочих программ.

В 2019-2020 учебном году в МОУ «СОШ «Свердловский центр образования» ведут деятельность следующие объединения:

Для обучающихся начальной школы:

- «Вольная борьба» - группа I года обучения для детей 7-11 лет;
- «Волейбол» - группа I года обучения для детей 7-11 лет;
- «Футбол» - группа I года обучения для детей 7-11 лет;
- «Бадминтон» - группа I года обучения для детей 7-11 лет;
- «Бокс» - группа I года обучения для детей 7-11 лет;
- «Шахматы» - группа I года обучения для детей 7-11 лет.

Для обучающихся основной и средней школы:

- «Волейбол» - группа II года обучения для детей от 11 до 18 лет;

- «Вольная борьба» - группы II года обучения для детей от 11 до 18 лет;
- «Вольная борьба» (спорткласс) - группа IV года обучения, 14-15 лет;
- «Бокс» - группа II года обучения, юноши от 11 до 16 лет;
-

№	Программа	Возраст	Объём
Физкультурно-спортивная направленность			
1	Волейбол гр. младшая	7-11 лет	1 год /64 часа
	Волейбол гр. старшая	12-18 лет	1 год / 64 часа
2	Вольная борьба гр. младшая	7-11 лет	1 год / 102 часа
	Вольная борьба гр. 2	11-18 лет	1 год / 102 часа
	Вольная борьба (спорткласс)	14-15 лет	3 года / по 272 часов
3	Футбол две младшие гр.	7-11 лет	1 год / по 34 часа
4	Бокс гр. старшая	12-16 лет	2 года /по 204 часа
5	Шахматы гр. младшая	7-11 лет	1 год /64 часа
	Шахматы гр. старшая	12-18 лет	1 год /64 часа
6	Бадминтон две мл. гр.	7-11	1 год / по 34 часа

**Календарный учебный график
отделения дополнительного образования детей
на 2019-2020 учебный год**

	Дополнительная общеразвивающая программа
Начало учебного года	2 сентября 2019 г.
Количество учебных дней в году	168
Продолжительность учебного года	34 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней
Сменность занятий	1 смена
Длительность занятий	От 45 минут – до 90 минут (1,5 часа)
Начало занятий	через 45 минут после окончания уроков
Каникулы	Осенние с 28.10.2019 по 04.11.2019 Зимние с 30.12.2019 по 12.01.2020 Весенние с 21.03. 2020 по 29.03.2020
Праздничные дни	1-8 января, 24 февраля, 8-9 марта, 30 апреля , 1-3 мая, 9-11 мая
Окончание учебного года	27 мая 2020 г.

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
на 2019-2020 учебный год**

№	Направление	Название курса	Классы/количество часов			Количество часов в неделю	Количество часов в год
			Начальная школа	Основная школа	Средняя школа		
			1-4 классы	5-9 классы	10-11 классы		
1.	Физкультурно-Спортивная направленность	Волейбол	2	2		4	136
		Вольная борьба	8	10		18	612
		Бокс	6	6		12	408
		Бадминтон	4	-		4	136
		Футбол	2	2		4	136
		Шахматы	2	2		4	136
Итого			24	22		46	1564

Формы аттестации

Образовательной организацией осуществляется текущий контроль успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, установление их форм, периодичности и порядка проведения.

Текущий контроль успеваемости обучающихся представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительных общеразвивающих программ. Проводится с целью контроля успеваемости обучающихся - отслеживание уровня развития метапредметных и личностных, результатов и их соответствия прогнозируемым- результатам дополнительных общеразвивающих программ в течение учебного года.

Промежуточная аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися отдельной части дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам учебного года.

Проводится с целью определения оценки степени и уровня освоения обучающимися отдельной части дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам учебного года.

Цель, задачи, формы, программа и критерии оценки, порядок проведения промежуточной аттестации, порядок перевода на следующий год обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе регламентируются Положением о структурном подразделении дополнительного образования МОУ «СОШ «Свердловский ЦО».

Оценочные и методические материалы

Формы и критерии оценки аттестации, обучающихся определяются педагогом дополнительного образования и отражаются в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Формой проведения аттестации обучающихся являются турниры и соревнования школьного, муниципального, регионального, всероссийского и международного уровней.

Программа аттестации обучающихся при любой форме ее проведения включает методику оценки достижений конкретного обучающегося, личностных и метапредметных результатов в освоении им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Содержание программы аттестации обучающихся определяется педагогом дополнительного образования в соответствии с содержанием дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и ее прогнозируемыми результатами.

Формы и инструментарий фиксации результатов

1. Лист индивидуального развития;
2. Рефлексивная карта, уровневая таблица мониторинга результатов

Вольная борьба

Техника борьбы в партере

Перевероты скручиванием.

Переверот скручиванием захватом двух рук сбоку.

Защита: а) отставить дальнюю ногу, развернуться грудью к сопернику, встать в стойку, освободиться от захвата.

б) захватить ближнюю ногу, подтянуть под себя и забегая сбить соперника набок, забрать балл. Переверот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри. Защита: отставить ногу, встать в стойку, освободиться от захвата.

Переверот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг). Защита поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику. Контрприем: а) поднять плечи, голову и разворачиваясь к сопернику грудью захватить ноги, туловище - опрокинуть на спину, б) двигая плечи и голову по дуге от соперника растянуть его и закидывая на него ноги забрать балл.

Переверот скручиванием захватом локтей на груди (локотки). Защита: а) освободить руки из захвата. Контрприем: прогнуться, забежать к ногам, удержать соперника на спине. Перевероты перекатом.

Переверот перекатом захватом шеи с бедром (промокашка).

Защита: отставить ногу прогнуться.

Техника борьбы в стойке

Переводы в партер.

1. Перевод рывком захватом одноименной, руки и туловища.

Защита: а) упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку, б) двигаясь по ходу рывком освободить захваченную руку. Контрприем: опережая соперника захватить ноги.

2. Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра. Защита: Захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер. Контрприем: задняя подножка.

Сваливания. Сваливание сбиванием захватом ближней ноги за пятку снаружи и голени изнутри. Защита: отбросить ноги.

Броски подворотом. Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием. Защита: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер. Контрприем: подбить руку и пройти в две ноги.

Проходы в ноги.

1. Проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече.

Защита: отставить ногу.

2. Проход в две ноги. Защита: отбросить ноги, развернуть таз, одной рукой отжимать голову, другой взять руку соперника за кисть и сорвать захват, растягивая забежать на балл.

Комбинации.

1. Переверот скручиванием захватом рук с боку - Защита: выставить дальнюю ногу в упор

- а) переверот скручиванием захватом рук и ближней ноги; б) переверот скручиванием захватом рук и дальней ноги изнутри; в) переверот назад.

2. Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища - Защита: выставить ногу вперед и упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку - проход в ближнюю ногу.

3. Переверот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг) - Защита: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику - не распуская захват опрокинуть соперника на спину.

4. Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки) - Защита: освободить руки из захвата - перехватиться за ноги и выиграть балл.

Тактика борьбы:

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия). Изучается одновременно с изучением приемов.

Подготовка к соревнованиям.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях учебно-тренировочных схваток.

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций.

Группа начальной подготовки (свыше одного года)

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку и ближнего бедра.

Защита: выставить ногу и встать в стойку.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас).

Защита: вытягивая руку вперед не дать захватить руку.

Контрприем: зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой и забрать балл.

Техника борьбы в стойке

Броски поворотом (мельница).

Бросок поворотом захватом руки и ноги.

Защита: а) распрямляясь вытащить руку из захвата; б) отбросить ноги.

Контрприем: выпрямиться, захваченной рукой сбить соперника на спину.

Проходы в ноги.

Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь.

Защита: а) рукой захватить плечо, другой руку за кисть, развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват. Защита: б) отбросить ноги, а руки и таз как в защите «а».

Контрприем: захватить ближнюю ногу за голеностоп и отжимая голову, забрать балл.

Проход нырком в ближнюю ногу головой снаружи.

Защита: Ближней рукой захватить туловище, дальней прижать руку соперника к ноге, отставляя ногу и растягивая- соперника перевести его в партер и забрать балл.

Проход в две ноги.

Защита: отбросить ноги, развернуть таз, ближней рукой захватить руку за плечо, дальней за кисть, сорвать захват с ноги, перевести в партер и забрать балл.

Комбинации.

1. Переворот скручиванием захватом рук сбоку - Защита: выставить дальнюю ногу в упор - ближнюю руку перенести наверх, захватить соперника на «кольцо», провести переворот перекатом захватом шеи и дальнего бедра.

2. Бросок поворотом захватом, руки и ноги - распрямляясь вытащить руку из захвата - захватить ногу и перевести в партер.

3. Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра - Защита: захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер - захватить руку на шее осуществить выход наверх.

4. Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием - Защита: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер - выдернув ногу из захвата развернуться к сопернику грудью и перевести его в партер.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, защит, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий. Подготовка и участие в соревнованиях.

Тренировочные схватки продолжительностью 4-6 минут с разными партнерами по весу, росту, силе, выносливости с разными заданиями. Применение изученных технических и тактических действий, приемов в соревнованиях. Каждый ученик должен принять участие в 1- 2

соревнованиях.

С основными сведениями по гигиене и режиму дня борца занимающихся нужно ознакомить в самом начале обучения. В последующие годы более углубленно изучаются вопросы врачебного контроля и самоконтроля, предупреждение травм. В период подготовки борцов к соревнованиям более тщательно изучаются правила использования естественных факторов природы в целях закаливания организма, режима питания, основы спортивного массажа и самомассажа.

Четвертая и пятая тема иллюстрируется конкретными примерами развития физической культуры и спорта в России и наиболее интересными фактами текущей спортивной жизни. На примере выдающихся представителей вольной борьбы (Александр Медведь, Иван Ярыгин, Сергей и Анатолий Белоглазовы, Бувайсар и Адам Сайтиевы, Арсен Фадзаев, Александр Иваницкий и другие) воспитывать чувство гордости и патриотизма.

В своей практической деятельности тренеру-преподавателю необходимо учитывать сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Занятия в подготовительных группах проводятся преимущественно игровым методом (применяются различные подвижные игры, эстафеты, простейшие формы борьбы). Преподаватель должен особое внимание уделять эмоциональности, тщательно следить за дозировкой нагрузки.

Занятия по ОФП в спортивном зале необходимо сочетать с занятиями на свежем воздухе (легкая атлетика, спортивные игры и т.д.). летом занятия по вольной борьбе рекомендуется проводить на свежем воздухе.

В начале каждого учебного года проводится повторение ранее изученных приемов.

Технические действия для ведения борьбы в стойке и партере расположены в порядке возрастающей трудности.

Практический материал может корректироваться в связи с изменениями правил соревнований, появления новых приемов.

Перед изучением приемов борьбы в партере занимающимся необходимо овладеть основными положениями в борьбе, захватами и освобождением от них и техники передвижения по ковру.

Вначале изучают 3—4 приема в партере, затем 1—2 приема в стойке.

После усвоения структуры выполнения приемов изучаются защиты и контрприемы, (сложные контрприемы изучаются, когда они освоены как самостоятельные приемы), затем изучаются простые комбинации из приемов одной или различных групп с защитой атакованного.

Занимающиеся изучают приемы с партнерами. В начале партнер не должен оказывать сопротивление, затем, постепенно увеличивая, доводит его до предела. Изучение способов тактической подготовки на места и в движении происходит одновременно с освоением данного приема после того, как он изучен с несопротивляющимся партнером. Дальнейшее совершенствование происходит в учебно-тренировочных схватках, схватках по заданию, контрольных схватках.

Изучение способов захвата руки на ключ проводится непосредственно перед обучением переворотов с ключом, а дожимы и уходы с моста в процессе совершенствования приемов после соответствующей подготовки мышц шеи. Исходное положение и захват при дожимах определяется конечным положением используемого приема. Дальнейшее совершенствование и изучение приемов, защит, контрприемов надо проводить с учетом возможной связи их в комбинации.

Необходимо обучать занимающихся проводить приемы в обе стороны. Каждому занимающемуся в младших группах необходимо овладеть в совершенстве 5-6 приемами в партере и таким же количеством в стойке, в старших группах 3 - 4 комбинации в стойке и партере. «Следует учитывать, что для освоения комбинационного стиля требуется 3-4 года...».

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока, состоящего из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть (5-10 минут). Задачи: Организация группы - построение, разъяснение

задач и содержания урока, подготовка группы к предстоящей работе. Средства: строевые упражнения на месте и в движении, различные виды ходьбы и бега, упражнения на внимание.

Подготовительная часть (15-30 минут). Задачи: развитие физических качеств, усиление деятельности дыхательной и сердечно - сосудистой систем, подготовка организма к предстоящей работе. Средства: общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры и эстафеты, упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи и т. д.), специальные упражнения (упражнения для укрепления борцовского моста, с чучелом, имитационные упражнения и др.).

Основная часть (70-150 минут). Задачи: изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, развитие общих и специальных физических качеств, совершенствование волевых качеств борца, повышение его тренированности. Средства: специальные упражнения, имитирующие технические действия борца, упражнения с борцовским манекеном, изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы с партнером, различные схватки.

Заключительная часть (10-15 минут). Задачи: постепенным снижением нагрузки привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. Средства: спокойная ходьба, упражнения на расслабление, упражнения на внимание, спокойные игры.

В целях совершенствования технического и тактического мастерства с борцами старших разрядов следует проводить кроме групповых и индивидуальные занятия, на которых тренер развивает характерные особенности техники и тактики борца.

На каждом занятии необходимо проводить тренировку на ковре, удельный вес которой увеличивается с приближением соревнований.

В процессе теоретических и практических занятий занимающиеся приобретают теоретические знания, инструкторские и судейские навыки, необходимые для самостоятельного проведения занятий и судейства соревнований по вольной борьбе.

Для успешного усвоения материала занимающимся даются индивидуальные задания по физической подготовке, совершенствованию техники и вопросам теории.

Инструкторская и судейская практика осуществляется на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Тренер дает задание обучить тому или иному упражнению или приему, провести часть урока, поручает на соревнованиях обязанности бокового судьи, арбитра на ковре, помощника секретаря и т.д. Кроме того, на инструкторскую практику выделяются часы, предусмотренные учебным планом. После соревнований проводится разбор и оценка выполнения спортсменами судейской практики. Учет судейской и инструкторской практики ведется тренером.

Учащиеся необходимо периодически участвовать в соревнованиях. Перед каждым соревнованием преподаватель дает установку, а по окончании проводит разбор, оценку выполненных заданий и указывает пути устранения допущенных ошибок.

В конце года проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, технике, тактике и теоретическим знаниям.

Бокс

Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов, для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. недостаточной адаптацией к физическим нагрузкам;
2. возрастные особенности физического развития;
3. недостаточный объем двигательных умений.

Основные средства:

1. подвижные игры игровые-упражнения;
2. общеразвивающие упражнения;
3. элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и пр.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.);
6. скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
7. гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
8. введение в школу техники бокса;
9. комплексы упражнений для индивидуальных

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, потому что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

На этапе начальных занятия спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап Н.П.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам. этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения.

Врачебный контроль предусматривает главное положение- допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных, результатов, редко выступая на соревнованиях. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Учебно- тренировочный этап. Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи: укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта, воспитание

быстроты в движениях в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально подготовленных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; 5) упражнения со штангой; 6) подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности, тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала.

Методика контроля. Контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т. д. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Теоретическая подготовка имеет большое значение в подготовке спортсмена. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия свои и соперника. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Волейбол

Общая физическая подготовка. Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния. Косвенные - кроссы, плавание, лыжный бег и т.д. Прямые - упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в волейболе.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта. Общая

физическая подготовка. Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.

Общая физическая подготовка проводится на 1-м этапе подготовительного периода, в небольших объемах — на специально-подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи, третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 5001000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры:

«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Общая сила. Ни одно физическое упражнение не мыслимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретает посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта развития силы - возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день • тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

Взрывная сила. Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спортсменов.

При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Вес отягощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена.

В специальной силовой тренировке должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре, с тем, чтобы обеспечивать морфологические и биохимические адаптации (локально-направленное воздействие нагрузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

- упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);
- упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);
- упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями и др.);

основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка является средством специализированного развития физических качеств.

Средствами являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой,

игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.

Предполагаемый результат:

1. Подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня;

2. Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.

- Развитие силы

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

- Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

- Развитие выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

- Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника - с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего - на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

- Развитие гибкости

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке.

Техническая подготовка. Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

- Техническая подготовка

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. подача на точность.

- техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

- техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.

- техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.

- техника прямого нападающего удара на силу.

- техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).
- техника нападающего удара с имитацией передачи.
нападающий удар тихий, после имитации сильного.
- техника блокирования: одиночное, групповое.

Тактическая подготовка. __ Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.

4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).

4. Двусторонние игры (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки.

Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами, кинокольцовками, схемами. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры; усложняют условия с помощью специальных устройств (например, электротренажер при обучении тактике нападающего удара, блокирования, подачи и т. д.).

При закреплении изученных тактических действий применяет метод анализа действий (своих и противников). Для этого используют видеоманитроны, киносъемку, схемы, макеты. Специфичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельных игроков и команды) и поиск оптимальных противодействий.

Тактическая подготовка игрока

- обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. Подбор упражнений для развития специальной силы.

- обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.

- обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести.

- обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

- обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.
 - применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.
 - Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.
 - применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов.
 - Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.
 - обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке.
 - обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
Подбор упражнений для развития взрывной силы.
- обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием.
 - обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием, двусторонняя игра
- Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы по волейболу:
- 1) школьные соревнования, спартакиады, спортивные праздники;
 - 2) участие в соревнованиях различных уровней.

Уровневая карта развития самооценки.

Поведенческий индикатор	Показатель	Уровень
Всего полагается на отметку учителя, воспринимает ее некритически (даже в случае явного занижения), не воспринимает аргументацию оценки; не может оценить свои силы относительно решения поставленной задачи.	Ученик не умеет, не пытается и не испытывает потребности в оценке своих действий - ни самостоятельной, ни по просьбе учителя	Отсутствие оценки
Критически относится к отметкам учителя; не может оценить своих возможностей перед решением новой задачи и не пытается этого делать; может оценить действия других учеников.	Умеет самостоятельно оценить свои действия и содержательно обосновать правильность или ошибочность результата, соотнося его со схемой действия.	Адекватная ретроспективная оценка
Свободно и аргументировано оценивает уже решенные им задачи, пытается оценивать свои возможности в решении новых задач, часто допускает ошибки, учитывает лишь внешние признаки задачи, а не ее структуру, не может этого сделать до решения задачи.	Приступая к решению новой задачи, пытается оценить свои возможности относительно ее решения, однако при этом учитывает лишь факт того, знает ли он ее или нет, а не возможность изменения известных ему способов действия	Неадекватная прогностическая оценка
		1

Мониторинг реализации программы

Комфортность школьной жизни ученика	Психическое и психологическое состояние педагога	Отношение родителей
Содержание информации		
- А состояние психического и психологического состояния обучающегося; - А увеличение или снижение нагрузки; - А изучение конечных результатов обученности; - А состояние здоровья	- А состояние психического и психологического состояния учителя; - А бюджет рабочего времени; - А оценка профессионализма учителя, результаты труда	- А отношение родителей к школе; - А удовлетворенность образовательными возможностями дополнительного образования школы; - А удовлетворенность состоянием здоровья детей; удовлетворенность результатами обучения по дополнительным общеразвивающим программам
Формы		
- А Анкетирование, - А наблюдение, - А тестирование	- А Анкетирование, - А наблюдение, - А тестирование, - А отчеты по результатам четверти, года	Анкетирование

	А Сводные таблицы, диаграммы, анализ, графики, справки	

Методическое и материально-техническое обеспечение программы

Для реализации данной программы имеется следующее оборудование и спортивный инвентарь:

спортивный зал, борцовский зал, открытые спортивные площадки, находящиеся на

территории школы;

волейбольная сетка;

15 скакалок, 10 футбольных мячей, 10 баскетбольных мячей, 10 волейбольных мячей, гири, гантели, боксёрские груши, манекен для борьбы, стойки для обводки мячей, набивные мячи, магнитная шахматная доска, наборы игры в шахматы-12 комплектов и т.д.

Методические материалы:

картотека спортивных упражнений;

схемы и плакаты освоения технических приемов игр;

правила игры в волейбол, в футбол, шахматы;

правила судейства в волейболе, в футболе;

положение о соревнованиях по волейболу, футболу;

методическая литература о тактике ведения боя (бокс);

методические разработки по вольной борьбе

Литература

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - 3891
2. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков. - Киев: Здоровье, 1985.
3. Асмолов А.Г. Дополнительное образование как зона ближайшего развития образования России: от традиционной педагогики к педагогике развития Внешкольник. - М., 1997. - № 9
4. Ашмарин Б.А. О тестах и тестировании // Физическая культура в школе - М.: ФиС, 1985.
5. Баранов А.А., Щеплягина О.А. Физиология роста и развития детей и подростков - М.2005.
6. Баранова С.В. Танцы для здоровья. Серия «Панацея». - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 320 с
7. Бауэр О.П. Подвижные и спортивные игры в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре дошкольников: дис. канд. пед. наук. СПб., 2005.
8. Безруких М.М., Сонькин, В.Д., Фарбер, Д.А. Возрастная физиология. Учебное пособие. -М.: Академия, 2003. - Все для студента
9. Беспятова Н.К., Казакова И.Ю., Борисенко Н.В., Богачкина О.В. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации // Сост. Н.К. Беспятова. М.: Айрмс-пресс, 2003. - 176
10. Борилкевич В.Е. Фитнесс - современное понятие в мировом оздоровительном движении // Термин и понятия в сфере физической культуры: первый междунар. конгресс (Россия, Санкт- Петербург). - СПб. 2006. - С.33 - 35
11. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., - М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. - 368 с.
12. Гимнастика: Учебник / под ред. М.Л. Журавина Н.К. Меньшикова. - М.: Академия, 2001
13. Глейberman А.Н. Групповые упражнения без предметов: Метод. изд. А.Н. Глейberman. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 232 с.
14. Губа В.П., Дорохов РН., Спортивная морфология: Учеб. пос. - М.: Спорт Академии Пресс, 2003. - 236 с.
15. Давиденко Д.Н. Здоровье, образ жизни и физическая культура // Физическая культура и здоровый образ жизни. - СПб.: ВИФК, 2001.
16. Двейрина О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: учеб. пособие. - СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 2000
17. Дубровинская Н.В. Особенности функционирования Ц.Н.С. детей 7-8 лет, учащихся / класса. - М.: ВЛАДОС, 2003. - 144 с.
18. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с. /9.
19. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.
20. Иванов И.И., Кузнецов А.С., Самуроашев Р.В., Шулика Ю.А. Греко-римская борьба. Учебник.

21. Иноерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Иноерлейб. - 3-е изд. - Ростов н/Д.: Феникс, 2010- 187 с.Анатомия физических упражнений
22. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск: ИрИИТ, 1999. - 276 с.
23. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог - Иркутск: ИрИИТ,1999. -236 с.
24. Морозов О.С. Целенаправленность применения скоростно-силовых средств для формирования технических приемов у юных боксеров 11-13 лет на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дис... канд. пед. наук. - Смоленск, 2003. - 22 с..
25. Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков: Учебно-методическое пособие. - М.: ВТИИ, 1999. - 64 с.
- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М.: 1995. - 37 с.
26. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ». 2004. - 863 с.
27. Ширшиков В.Ф. Вольная борьба//Библиотека международной спортивной информации.