

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края
МКУ Управление образования администрации Саянского района
МКОУ Среднеагинская СОШ

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
Протокол №1 от «29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И. директор школы



Требина Е.А.

Приказ №20 от «30» 08 2024 г.

Рабочая программа по
дополнительному образованию
«ОФП»
Возраст детей 8-17 лет
Сроки реализации программы 1год
144 часов (4 часа неделю)

Учитель: Шевчук С.В.

Средняя Агинка 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по кружку «Моделирование и конструирование» разработана на основе: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ; Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013г № 1008 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность и особенность программы

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для занятий объединения дополнительного образования «Общая физическая подготовка» (далее ОФП) используются спортивные сооружения: спортивная площадка для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игр, занятий гимнастикой. Кроме этого, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Начальное изучение проводится в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому обучающемуся); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для группы занимающихся предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Цель и задачи Программы

Цель Программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи Программы:

Обучающие

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Развивающие

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Возраст обучающихся по Программе

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» является возрастная категория обучающихся 12-18 лет.

Механизм и срок реализации Программы

Срок реализации Программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: **136 часа.** Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Планируемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны:

знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- способы проведения соревнований;

уметь:

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП;
- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

Формы подведения итогов реализации Программы

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;

- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Способы определения результативности реализации Программы

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.
11. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание учебного (тематического) плана

1. Физическая культура и спорт в РФ

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

4. Гимнастика

Теория. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

5. Лёгкая атлетика

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

6. Подвижные игры

Теория. Правила игры.

Практика. «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

7. Волейбол

Теория. Правила игры. Стойка игрока.

Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая поддача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

8. Футбол

Теория. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила

Практика. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.

Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций.

Участие в соревнованиях.

9. Лыжная подготовка

Теория. Основы техники ходьбы на лыжах.

Практика. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход.

Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.).

Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м.

Подъему по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.)

Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте.

Повторное передвижение по кругу 150- 200 м. Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).

10. Баскетбол

Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Участие в соревнованиях.

11. Инструкторская и судейская практика

Теория. Правила и принципы организации и судейства соревнований.

Практика. Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство трех соревнований в своей секции.

Проведение с группой занимающихся трех занятий под контролем руководителей. Судейство пяти соревнований.

Проведение (под контролем руководителя) пяти занятий с кружком. Составление положения о соревновании между секциями по виду спорта. Судейство пяти соревнований.

12. Контрольные испытания, соревнования

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в РФ	2	2		тестирование
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	2		тестирование
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2		тестирование

4.	Гимнастика	10	2	8	тренировочные занятия
5.	Лёгкая атлетика	12	2	10	выполнение контрольных нормативов
6.	Подвижные игры	12	2	10	участие в соревнованиях, контрольных играх
7.	Волейбол	16	2	14	тестирование, контрольные игры
8.	Футбол	24	2	22	тестирование, контрольные игры
9.	Лыжная подготовка	20	2	18	выполнение контрольных нормативов, эстафета
10.	Баскетбол	16	2	14	тестирование, контрольные игры
11.	Инструкторская и судейская практика	6	2	4	судейство соревнований школьного уровня
12.	Контрольные испытания, соревнования	10	4	6	учебные игры
13.	Мероприятия во время каникул	12			
14.	Мероприятия в период летней оздоровительной площадки	12			
	Всего:	144	22	122	

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия (изучаемый материал)	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).	06.09.2024	
2	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	06.09.2024	
3	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	06.09.2024	
4	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	06.09.2024	
5	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.	13.09.2024	

6	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».	13.09.2024	
7	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	13.09.2024	
8	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.	13.09.2024	
9	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	20.09.2024	
10	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.	20.09.2024	
11	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».	20.09.2024	
12	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.	20.09.2024	
13	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.	27.09.2024	
14	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	27.09.2024	
15	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	27.09.2024	
16	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	27.09.2024	
17	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».	04.10.2024	
18	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.	04.10.2024	
19	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.	04.10.2024	
20	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.	04.10.2024	
21	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».	11.10.2024	
22	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.	11.10.2024	
23	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки».	11.10.2024	
24	Соревнования «Веселые старты».	11.10.2024	
25	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.	18.10.2024	
26	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.	18.10.2024	
27	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».	18.10.2024	
28	Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.	18.10.2024	
29	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	25.10.2024	
30	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	25.10.2024	
31	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	25.10.2024	
32	Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	25.10.2024	
33	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье	01.11.2024	

	человека. Эстафеты с предметами.		
34	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	01.11.2024	
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Заяц без логова».	01.11.2024	
35	Вис стоя, присев, лежа. Упор на кистях на гимнастических брусьях.	01.11.2024	
37	Размыкание и смыкание приставным шагом. Вис на согнутых руках, согнув ноги.	08.11.2024	
38	Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис согнувшись, вис сзади.	08.11.2024	
39	Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в вися.	08.11.2024	
40	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях. Подвижная игра «Заяц в огороде».	08.11.2024	
41	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Вис завесом двумя.	15.11.2024	
42	ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в вися.	15.11.2024	
43	Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом.	15.11.2024	
44	Опорный прыжок: напрыгивание с места на гимнастического козла, соскок произвольный.	15.11.2024	
45	Опорный прыжок: напрыгивание с 3-4 шагов разбега. Комплекс упражнений с отягощениями.	22.11.2024	
46	Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.	22.11.2024	
47	Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).	22.11.2024	
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	22.11.2024	
49	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Отдельные элементы акробатики (повторение).	29.11.2024	
50	Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно.	29.11.2024	
51	Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.	29.11.2024	
52	Строевые команды (повторение). Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – стойка на лопатках.	29.11.2024	
53	Комплекс упражнений для развития гибкости. Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад.	06.12.2024	
54	Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – кувырок вперед. Подвижная игра «Передал – садись».	06.12.2024	
55	Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону.	06.12.2024	
56	Перекаты в сторону из положения «упор лежа». Эстафеты с предметами.	06.12.2024	
57	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики.	13.12.2024	
58	Контрольные упражнения: техника выполнения акробатических соединений из 2-х элементов.	13.12.2024	
59	Повороты на месте. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки.	13.12.2024	
60	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем.	13.12.2024	

	Равновесие (гимн. скамейка): ходьба на носках и с выпадами.		
61	Равновесие (гимн. скамейка): приседания и переходы в упор присев. Подвижная игра «Попади в обруч».	20.12.2024	
62	Равновесие (гимн. скамейка): переход в упор на одно колено. Эстафеты с использованием гимн. скамеек.	20.12.2024	
63	Повороты в движении. Равновесие: стойка на одной ноге. Контрольное упражнение: наклон вперед из положения сидя.	20.12.2024	
64	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.	20.12.2024	
65	Простые и смешанные висы (повторение). Подвижная игра «Запрещенное движение».	27.12.2024	
66	Общие представления о физическом развитии человека. Вис прогнувшись.	27.12.2024	
67	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис сзади – соскок. Эстафеты с преимущественным использованием прыжков.	27.12.2024	
68	ОРУ в движении. Гимн. комбинация: вис – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.	27.12.2024	
69	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.	10.01.2025	
70	Упор на кистях на гимнастической перекладине. Поднимание ног в вися.	10.01.2025	
71	Правила измерения роста и массы тела. Подтягивание в вися, отжимания в упоре на брусьях.	10.01.2025	
72	Подъем переворотом из вися в упор махом одной и толчком другой. Подвижная игра «Колдунчики».	10.01.2025	
73	Контрольные упражнения: техника выполнения гимнастических комбинаций.	17.01.2025	
74	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор на колени – соскок произвольным способом.	17.01.2025	
75	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор на колени – соскок махом рук прогнувшись.	17.01.2025	
76	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор присев после подпрыгивания на месте – соскок прогнувшись.	17.01.2025	
77	Упражнения в лазании и перелезании. Лазание по канату произвольным способом.	24.01.2025	
78	Лазание по канату в три приема. Эстафеты с преимущественным использованием акробатических элементов.	24.01.2025	
79	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Игра «Пионербол» (правила, отдельные элементы).	24.01.2025	
80	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	24.01.2025	
81	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (разучивание). Игра «Пионербол».	31.01.2025	
82	ОРУ на месте. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».	31.01.2025	
83	Физические качества человека. Челночный бег 10x5 м. Подвижная игра «Воробы-вороны».	31.01.2025	

84	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	31.01.2025	
85	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	07.02.2025	
86	Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км	07.02.2025	
87	Скользкий шаг с палками.	07.02.2025	
88	Подъемы и спуски с небольших склонов.	07.02.2025	
89	Передвижение на лыжах до 1,5 км	14.02.2025	
90	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	14.02.2025	
91	Подъем «лесенкой».	14.02.2025	
92	Повороты на месте. Повороты в движение. Спуски. Подъемы. Попеременные хода. Бег по лыжне 30 минут. Развитие выносливости.	14.02.2025	
93	Повороты на месте. Повороты в движение. Спуски. Подъемы. Попеременные хода. Бег по лыжне 30 минут. Развитие выносливости.	21.02.2025	
94	Повороты на месте. Повороты в движение. Спуски. Подъемы. Одновременные хода. Бег по лыжне 30 минут. Развитие выносливости.	21.02.2025	
95	Повороты на месте. Повороты в движение. Спуски. Подъемы. Одновременные хода.	21.02.2025	
96	Спуски. Подъемы. Одновременные хода. Бег по лыжне 30 минут. Развитие выносливости.	21.02.2025	
97	Повороты на месте. Повороты в движение. Спуски. Подъемы. Одновременные хода. Бег по лыжне 30 минут. Развитие выносливости.	28.02.2025	
98	Повороты на месте. Повороты в движение. Спуски. Подъемы. Одновременные хода. Бег по лыжне 30 минут. Развитие выносливости.	28.02.2025	
99	Правила ТБ. Правила и организация игры волейбол. Судейство. Стойки игрока.	28.02.2025	
100	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	28.02.2025	
101	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	07.03.2025	
102	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	07.03.2025	
103	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.	07.03.2025	
104	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах.	07.03.2025	
105	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	14.03.2025	
106	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.	14.03.2025	
107	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.	14.03.2025	
108	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах.	14.03.2025	
109	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину	21.03.2025	
110	Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча над собой и через сетку.	21.03.2025	

111	Передачи мяча над собой и через сетку. Комбинации из разученных элементов в парах.	21.03.2025	
112	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двухсторонняя игра	21.03.2025	
113	ОРУ на месте. Метание теннисного мяча в цель.	28.03.2025	
114	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность (техника).	28.03.2025	
115	Бег со старта с гандикапом 1-2х30-60 м. Подвижная игра «Салки».	28.03.2025	
116	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров.	28.03.2025	
117	Контрольные упражнения: метание теннисного мяча на дальность, бег 30 м.	04.04.2025	
118	Элементы баскетбола: ведение, повороты, передачи (повторение). Остановка двумя шагами.	04.04.2025	
119	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места (повторение). Эстафеты с мячом.	04.04.2025	
120	Элементы баскетбола: сочетание различных приемов. Правила игры. Учебная игра 3х3.	04.04.2025	
121	Бег в среднем темпе 6 минут. Элементы баскетбола: учебная игра 4х4.	11.04.2025	
122	ОРУ на месте. Тактика и темп бега на средние дистанции.	11.04.2025	
123	Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Контрольное упражнение: бег 1000 м.	11.04.2025	
124	ОРУ в движении.	11.04.2025	
125	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	18.04.2025	
126	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	18.04.2025	
127	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	18.04.2025	
128	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.	18.04.2025	
129	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах.	25.04.2025	
130	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	25.04.2025	
131	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.	25.04.2025	
132	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.	25.04.2025	
133	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах.	02.05.2025	
134	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину	02.05.2025	
135	Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча над собой и через сетку.	02.05.2025	
136	Передачи мяча над собой и через сетку. Комбинации из разученных элементов в парах.	02.05.2025	
137	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двухсторонняя игра	16.05.2025	
138	ОРУ на месте. Метание теннисного мяча в цель.	16.05.2025	

139	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность (техника).		16.05.2025	
140	Бег со старта с гандикапом 1-2х30-60 м. Подвижная игра «Салки».		16.05.2025	
141	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров.		23.05.2025	
142	Контрольные упражнения: метание теннисного мяча на дальность, бег 30 м.		23.05.2025	
143	Элементы баскетбола: ведение, повороты, передачи (повторение). Остановка двумя шагами.		23.05.2025	
144	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места (повторение). Эстафеты с мячом.		23.05.2025	
	Осенние каникулы	эстафеты		
		Спортивное мероприятие:		
	Весенние каникулы	Эстафеты		
		Праздник: «День здоровья»		
	Спортивно-развлекательные игры «Белая Олимпиада». Утренняя гимнастика Конкурс: «Веселые старты» Эстафеты «Спортивный калейдоскоп» Беседа «Спорт в жизни человека» Праздник: «День здоровья» Спортивное мероприятие: «Богатырская сила» Конкурс рисунков «Быть здоровым – здорово!» Веселые старты на свежем воздухе Веселые старты на свежем воздухе Выставка рисунков: «Мой любимый вид спорта» турнир по «Пионерболу»			
	Итого 144 часов			

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
5	Бег 30 м, секунд	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
5	Бег 1000м.мин.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
5	Бег 500м. мин.	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130

5	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин.	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин.	14,0	14,3	15,0	14,3	15,0	18,0
5	Прыжок на скакалке, 15 сек., раз	34	32	30	38	36	34
5	Метание теннисного мяча на дальность, м	25	22	19	22	19	16

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
6	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
6	Бег 30 м, секунд	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
6	Бег 1000м.мин.	4,20	4,45	5,15	4,45	5.10	5.30
6	Бег 500м. мин.	2.00	2.20	2.40	2,20	2,40	3,00
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 3 км, мин.	19,0	20,0	22,0	Без учёта		
6	Бег на лыжах 2 км, мин.	13,3	14,0	14,3	14,0	14,3	15,0
6	Прыжок на скакалке, 20 сек., раз	46	44	42	48	46	44
6	Метание теннисного мяча на дальность, м	28	25	23	25	23	20

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
7	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0

7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин.	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин.	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин.	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
7	Прыжок на скакалке, 20 сек.,раз	46	44	42	52	50	48

7	Метание теннисного мяча на дальность, м	30	28	26	28	26	24
---	---	----	----	----	----	----	----

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
8	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
8	Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
8	Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
8	Бег 500м. мин.	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30
8	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
8	Бег 2000 м, мин.	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
8	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
8	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин.	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30
8	Бег на лыжах 5 км, мин.	Без учёта времени					
8	Прыжок на скакалке, 25 сек.,раз	56	54	52	62	60	58
8	Метание теннисного мяча на дальность, м	34	31	28	30	27	25

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
9	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
9	Бег 500м. мин.	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин.	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10

9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 3 км, мин.	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 2 км, мин.	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 1 км, мин.	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 5 км, мин.	Без учета времени					
9	Прыжок на скакалке, 25 сек., раз	58	56	54	66	64	62
9	Метание теннисного мяча на дальность, м	40	35	32	35	32	30

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Психологическая подготовка

Для успешных выступлений в соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно- координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

- психолого-педагогические: беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.
- практические: тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Задачи психологической подготовки:

- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой и спортом;
- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;
- выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;
- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;
- выявить наиболее дисциплинированных, активно-двигательных, быстрых, ловких учащихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми.

Восстановительные средства и мероприятия

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапной подготовки.

Средства и мероприятия на этапе начальной подготовки:

- Восстановление работоспособности естественным путем: чередование

тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

- Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.
- Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр и эстафет.
- Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.
- Режим дня. Сон. Рациональное и витаминизированное питание. Режим питания.

Психологические средства восстановления:

Эти средства подразделяются на:

- психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;
- психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия и др.

Методическое обеспечение занятий

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;

– проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

– изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

– лекции (изложение теоретического учебного материала);
– беседы;
– практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);

– нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования);

– просмотр видеозаписей;

– домашняя самостоятельная работа.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

– словесные: рассказ, беседа, объяснение;
– наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
– аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

– практические: упражнения;

– метод игры;

– методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Кадровое обеспечение:

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с подростками и детьми в коррекционной школе.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

– спортивный зал;
– стадион;
– оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;

– мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;

– гимнастические палки;

– спортивные гранаты;

– эстафетная палка;

– лыжи, лыжные ботинки, палки;

– секундомер;

– гимнастическая скамейка;

– таблицы «Техника передвижений игрока»;

– таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»;

– видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. -М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С.Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. -448 с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
7. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. -256 с.
8. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.
9. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.
10. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.
11. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.:Издательский центр «Академия», 2004
12. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.