

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа № 2» города Кирова

Принята:

На заседании тренерского
совета Спортивной школы №2

Протокол № 19 от

«01» 09 2020 г.

Утверждаю:

Директор Спортивной школы №2

Метелев В. С.

Приказ № 73 -ОД от

«01» 09 2020 г.



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
ВОЛЕЙБОЛ

(Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 № 680, изменений в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.07.2015 № 741)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

Киров

2020

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
1.1. Краткая характеристика вида спорта «Волейбол»	3
1.2. Отличительные особенности игры в волейбол	4
1.3. Специфика организации обучения	5
1.4. Этапы многолетней подготовки спортсменов	6
2. Нормативная часть программы	7
2.1. Примерный учебный план на 52 недели тренировочной и соревновательной деятельности в СШ	9
2.2. Соотношение разделов спортивной подготовки на разных этапах многолетней подготовки по волейболу (%)	10
2.3. Распределение объемов компонентов тренировки по неделям в этапе начальной подготовки первого года (часов)	Ошибка! Закладка не определена.
2.4. Распределение объемов компонентов тренировки по неделям в этапе начальной подготовки второго года (часов)	Ошибка! Закладка не определена.
2.5. Распределение объемов компонентов тренировки по неделям в этапе начальной подготовки третьего года (часов)	Ошибка! Закладка не определена.
2.6. Распределение объемов компонентов тренировки по неделям в этапе спортивной специализации первого и второго годов (часов)	17
2.7. Распределение объемов компонентов тренировки по неделям в этапе спортивной специализации третьего и четвертого годов (часов)	19
2.8. Материально-техническое обеспечение программы	21
3. Методическая часть программы	25
3.1. Теоретическая подготовка	26
3.2. Физическая подготовка	28
3.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	29
3.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)	30
3.3. Техническая подготовка	34
3.4. Тактическая подготовка	39
3.5. Психологическая подготовка	42
3.6. Интегральная подготовка	49
4. Система контроля и зчетные требования	52
5. Информационное обеспечение программы	58
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	60

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В программе рассматривается организация и проведение процесса спортивной подготовки в спортивной дисциплине командного игрового вида спорта – волейбол.

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол (ФССП), утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 № 680, изменений в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.07.2015 № 741.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ по волейболу определены следующие разделы учебной программы: пояснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годичного цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; педагогический и врачебный контроль; инструкторская и судейская практика. В программе эти разделы раскрыты в нормативной и методической частях.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

1.1 Краткое описание вида спорта «Волейбол»

Волейбол – командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке 9х18 метров, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Это неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко снять мяч над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида: пляжный волейбол, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол. В школьной практике непосредственно игра в волейбол часто заменяется пионерболом. Это объясняется тем, что пионербол не требует каких-либо специальных навыков.

Игра в волейбол развивает реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических способностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности, занимающиеся проявляют положительные эмоции, жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности данная игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

1.2 Отличительные особенности игры в волейбол

Соревновательная деятельность в спортивных играх имеет много общего. И, тем не менее, каждая игра имеет существенные отличия, связанные с характером двигательной активности, способами взаимодействия с мячом, интенсивностью и продолжительностью нагрузок, а также с критериями оценки спортивного результата. Общим же признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы, которая при равных силах соперников проявляется с особым драматизмом в кульминационные моменты спортивного противоборства.

Волейбол в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем он имеет свои особенности. Так, двигательная активность волейболистов, хотя и характеризуется высокой интенсивностью, почти полностью исключает высокоинтенсивные «беговые» нагрузки, характерные для футбола, баскетбола и хоккея. Перемещения здесь осуществляются преимущественно в квадрате игровой площадки 9х9 м и реже – за ее пределами. Сам характер перемещений волейболиста также своеобразен. Однако в течение 2-2,5 ч соревновательной борьбы паузы отдыха или пассивного ожидания в игре квалифицированных волейбольных команд почти полностью отсутствуют. При этом интенсивность двигательной активности значительно увеличилась в связи с использованием (по новым правилам) дополнительных мячей взамен улетевшего за пределы поля. Пятисекундные паузы до момента подачи не снижают физической и психической напряженности. Кроме того, в это время игроки обеих команд сосредоточивают все свое внимание на предстоящих технико-тактических действиях. В волейболе, как в любой командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

1.3 Специфика организации обучения

В основе построения занятий по изучению приемов игры в волейбол применяются общие методические правила. Упражнения в подготовительной части должны способствовать успешности овладения упражнениями в основной части. Общеразвивающие упражнения воздействуют на те группы мышц, на которые будет возлагаться основная физическая нагрузка при изучении приемов игры. Включаются подвижные игры, способствующие разносторонней физической подготовке обучающихся. Если мячей недостаточно, то обучающиеся, не занятые в выполнении упражнений с мячами, выполняют другие упражнения, например с набивным мячом, перемещения и др.

В упражнениях должны участвовать все обучающиеся в равной мере. Для этого фронтальный метод надо сочетать с разделением на группы, которые выполняют различные задания: одни – у сетки с волейбольным мячом, другие – упражнения с набивными мячами, с волейбольным мячом у стены, с мячом на амортизаторах и т. п. Последовательно все группы выполняют все задания. Этот же принцип практикуется и во время двусторонней игры, чтобы все были в одинаковой мере задействованы в процессе тренировочного занятия. Спортивные занятия по волейболу эффективно содействуют решению задач физического воспитания детей.

Каждому волейболисту определяется игровая функция, которую он может выполнять в команде. Особенно остро стоит вопрос о подготовке талантливых связующих, волейболисты с таким амплуа – дефицит не только в командах высших разрядов, но и в сборных командах страны.

Хорошие результаты могут быть достигнуты лишь в том случае, если в команде сохраняется постоянный состав. Если желающих заниматься волейболом много, действует система спортивного отбора. Для этого организуют контрольные испытания по физической подготовке, контрольные игры по волейболу (для старших), подвижные игры, требующие быстроты реакции, рациональных ответных действий. Проводятся испытания для определения прыгучести (прыжок вверх с места, прыжок в длину с места), быстроты (бег на 30м), уровня развития координационных способностей («челночный бег» - 6х5 м), уровня развития силовых способностей: метание набивного мяча из-за головы двумя руками с места, сидя и в прыжке. Юные спортсмены делают попытки выполнить основные технические приемы игры в волейбол: подачу, передачу двумя руками сверху или снизу, нападающий удар. Преимущество получают дети, показавшие лучшие результаты в большинстве испытаний. При одинаковых результатах на отделение зачисляются ребята с лучшими показателями роста.

1.4 Этапы многолетней подготовки спортсменов

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки в организации, осуществляющие спортивную подготовку по виду спорта волейбол зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие

заниматься волейболом и достигшие возраста 9 лет, а также имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Продолжительность этапа начальной подготовки равняется 3 тренировочным годам.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Т(СС)). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых юных спортсменов, достигших возраста 12 лет – минимального для зачисления в группы, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов. Длительность этапа спортивной специализации составляет 5 лет.

2. Нормативная часть программы

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки: продолжительность, минимальный возраст для зачисления, количество спортсменов в группах

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	14
Тренировочный (этап спортивной специализации)	5	12	12

Таблица 2

Влияние физических качеств и телосложения спортсменов на результативность игры в волейбол

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Телосложение	3
Скоростные способности	3
Координационные способности	3
Вестибулярная устойчивость	3
Мышечная сила	2
Выносливость	2
Гибкость	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние;

Таблица 3

Численный состав занимающихся, максимальный объем тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Этап начальной подготовки				Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
Первый	9	14	6	
Второй		14	8	
Третий				
Тренировочный этап				Выполнение нормативов ОФП, СФП, технико-тактической подготовки
Первый	12	12	10-12	
Второй		12	10-12	
Третий		12	12-18	Выполнение нормативов по ОФП СФП, ТТП, интегральной подготовке
Четвертый		12	12-18	

Таблица 4

2.1. Примерный учебный план на 52 недели тренировочной и соревновательной деятельности в СШ

№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап	
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й, 2-й год	3-й, 4-й год
1	Теоретическая подготовка	9	16	16	28	38
2	Общая физическая подготовка	91	104	104	120	74
3	Специальная физическая подготовка	32	44	44	80	108
4	Техническая подготовка	68	94	94	144	200
5	Тактическая подготовка	20	44	44	70	105
6	Интегральная подготовка	40	46	46	56	78
7	Инструкторская и судейская практика	6	8	8	12	18
8	Соревнования	28	38	38	56	106
9	Контрольные испытания	12	12	12	18	20
10	Восстановительные мероприятия	6	10	10	40	85
11	Общее количество часов	312	416	416	624	832

Таблица 5

Планируемые показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле(количество встреч)

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап			
	1-й год	2-й, 3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5	3-5	3-5
Отборочные	-	-	1-3	1-3	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	40-50	50-60	50-60

Таблица 6

2.2. Соотношение разделов спортивной подготовки на разных этапах многолетней подготовки по волейболу(%)

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)	
	1-й год	2-й, 3-й год	1-й, 2-й год	3-й, 4-й год
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28	18-20	8-12
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-14	12-14
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23	23-24	24-25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12-15	15-20	22-25	25-30
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14	8-10	8-10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12	10-12	10-14	13-15

2.1. Материально-техническое обеспечение программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 01 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрировано в Минюсте РФ 21.06.2016, регистрационный номер 42578), с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 19.03.2019 № 130н (зарегистрирован Минюстом России 08.07.2019, регистрационный № 55168;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 12);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 13);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица 12

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			

4	Барьер легкоатлетический	штук	20
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной весом от 1 до 5 кг	штук	16
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	14
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	25
14	Утяжелитель для рук	комплект	25
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 13

№ п/ п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				колич ество	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2
2	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-
3	Кроссовки для волейбола	пар	на занимающегося	-	-	2	1
4	Кроссовки легкоатлетическ ие	пар	на занимающегося	-	-	1	1
5	Майка	штук	на	-	-	4	1

			занимающегося				
6	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1
7	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-
8	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	1
9	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-
12	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1
13	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2
14	Шорты (трусы) спортивные	штук	на занимающегося	-	-	3	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1

3. Система контроля и зачетные требования

Таблица 14

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления юных спортсменов в группы на этапе начальной подготовки (волейбол)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6с)	Бег 30 м (не более 6,6с)
Координация	Челночный бег 5х6м (не более 12с)	Челночный бег 5х6м (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6м)
	Прыжок в длину с места (не менее 140см)	Прыжок в длину с места (не менее 130см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36м)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30м)

Таблица 15

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для
зачисления юных спортсменов (волейбол) в группы на тренировочном
этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,5с)	Бег 30 м (не более 6с)
Координация	Челночный бег 5х6м (не более 11,5с)	Челночный бег 5х6м (не более 12с)
Скоростно- силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8м)
	Прыжок в длину с места (не менее 180см)	Прыжок в длину с места (не менее 160см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

3. Информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд российской федерации"
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 № 680 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2013 № 30162)
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.07.2015 № 741 «О внесении изменений в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 № 680»
5. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 01 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрировано в Минюсте РФ 21.06.2016, регистрационный № 42578), с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 19.03.2019 № 130н (зарегистрирован Минюстом России 08.07.2019, регистрационный № 55168;

Список использованной литературы

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2007.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
4. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
5. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высш. пед. уч. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2001. - 520 с.
6. Физиология человека / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. М.: Мир, 1996-198 с.
7. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта // М.: ФиС, 1980.-255с.
8. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров/ Под общей ред. А.П.Лаптева и А.А.Сучилина. М.: ФиС, 1983. - 254 с.

9. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 224с.

Литература по педагогике, психологии:

1. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.

2. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.

3. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте.- М.: Советский спорт, 2006.

Литература по спортивной медицине, питанию, гигиене.

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев, «Олимпийская литература», 2005.

2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.

3. Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.

4. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2004.

5. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.

6. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.

7. Общие вопросы физической культуры и спортивной тренировки.

8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.

9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.

10. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.

11. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2004.

12. Физиология человека/ Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФИС, 1970.

13. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2005.

Общая физическая подготовка

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.

2. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003.

3. Курысь С.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.

4. Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2006.
5. Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
6. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

См. Приложение.