

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Усть - Кемская средняя общеобразовательная школа № 10»

Принят на заседании  
методического  
(педагогического)  
совета  
Протокол №  
от « 31 » августа 2023г.  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор МБОУ  
Усть  
Кемская СОШ №10  
И.О.Л. Прудников  
СОШ №10  
Приказ № 110  
от « 01 » \_\_\_\_\_ 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Физкультурно-спортивной направленности  
«Олимпийский резерв»**

Возраст обучающихся: 10- 17 лет  
Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**  
Лаев Денис Николаевич  
педагог дополнительного образования

п. Усть - Кемь  
2023 - 2024 год

## Паспорт дополнительной общеобразовательной программы

Название программы	Олимпийский резерв
Направленность программы	Физкультурно-спортивное,
Учреждение, реализующее программу	МБОУ Усть-Кемская СОШ №10
Автор (составитель) программы	Лаев Денис Николаевич
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Лаев Денис Николаевич
Аннотация	Спортивно - оздоровительный этап (СО). Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.
Год разработки программы	2020
Срок реализации программы	2020-2021
Где, когда и кем утверждена	Директором МБОУ Усть-Кемская СОШ №10, Ю.Л.Прудников
Программа принята в новой редакции	
Информация о наличии рецензии	
Информация о наличии лицензии	
Вид образовательной деятельности	Продуктивная, коммуникативная, трудовая, познавательно-исследовательская
Возраст обучающихся	10-17
Год обучения (первый, второй и т.д.)	Первый
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	20
Количество часов в неделю/ год	2/68
Период промежуточной и итоговой аттестации	Май
Формы занятий	Занятия в спорт зале. Эстафеты, Тренировочный занятие.
Методическое обеспечение	1. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2011г. 2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.и др. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения М.: Издательский центр «Академия», 2004г. 3.Фурманов А.Г. Волейбол Современная школа, 2009г.
Условия реализации программы	Мячи, скакалки, сорт инвентарь итд.

### **Пояснительная записка.**

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, в тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивных игр являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

В процессе занятий спортивными играми развиваются также все другие двигательные способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т.п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью) и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.п.).

Программа по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается главным образом необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Особенно игровые упражнения содействуют воспитанию таких волевых качеств, как инициативность и самостоятельность, поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные качества. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом. Это позволяет подобрать для каждого индивидуальные упражнения по степени трудности.

**Актуальность:** Удовлетворить естественную потребность в двигательной активности, способствовать гармоничному развитию личности, нравственного, эстетического и физического воспитания.

**Цель программы:** формирование физической культуры учащихся.

**Задачи программы:**

- ознакомить с основными правилами игры в баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, лыжная гонкам, легкой атлетики;
- обучить технике игры в защите и нападении;
- обучить тактическим приемам;
- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

### **Основные направления деятельности:**

- *образовательное* (формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков, приобретение специальных знаний);
  - *оздоровительное* (укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма);
- развивать координационные способности и силу воли.

Данная программа является **модифицированной**

**Спортивной направленности**

**Срок реализации** 1 года

**Возраст детей** 10-17 лет

**Формы занятий:** теоретические, практические, участие в соревнованиях.

### **Режим занятий**

<b>Год обучения</b>	<b>Возраст детей</b>	<b>Продолжительность занятия</b>	<b>Кол-во занятий в неделю</b>	<b>Нагрузка в неделю</b>	<b>Нагрузка в год</b>
1 год	10–17 лет	2 раза в неделю по 2 часа 1 раза в неделю по 1 часу	3 раза в неделю	5 часа	150 часов

### **Общая характеристика.**

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоёмкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

#### Оздоровительное значение игр.

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.

Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.

### **Место предмета в учебном плане.**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. Рассчитана программа на 2 часа в неделю 68 учебных часов в год, и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

### **Личностные метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса.**

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## Календарный учебный график

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Волейбол	24	2	22	Внутри школьные соревнования
2	Баскетбол	26	4	22	Внутри школьные соревнования
3	Футбол	24	2	22	Внутри школьные соревнования
4	Тег-регби	24	2	22	Внутри школьные соревнования
5	Теннис	24	2	22	Внутри школьные соревнования
6	Легкая атлетика	24	2	22	Внутри школьные соревнования
7	Лыжные гонки	24	2	22	Внутри школьные соревнования

### Календарно-тематическое планирование по волейбол.

№	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1			Тренировочный урок.	2	Правила игры в волейбол. Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	Уметь выполнять технические элементы
2			Тренировочный урок.	2	Стойка игрока. Перемещение в сойке. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Уметь выполнять технические элементы
3			Тренировочный урок.	2	Приём мяча двумя руками снизу. Верхняя передача мяча	Уметь выполнять технические элементы

					в парах, тройках.	элементы
4			Тренировочный урок.	2	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы
5			Тренировочный урок.	2	Позиционное нападение. Учебная игра. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Уметь выполнять технические элементы
6			Соревновательное занятие.	2	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять технические элементы
7			Тренировочный урок.	2	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять технические элементы
8			Тренировочный урок.	2	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять технические элементы
9			Тренировочный урок.	2	Развитие координационных способностей. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	Уметь выполнять технические элементы
10			Тренировочный урок.	2	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы
11			Тренировочный урок.	2	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы
12			Тренировочный урок.	2	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам. Игра в	Уметь выполнять технические

					волейбол по основным правилам с привлечением учащихся	элементы
--	--	--	--	--	---	----------

### Календарно-тематическое планирование по футболу.

№	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1			Тренировочный урок.	2	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	Уметь выполнять технические элементы
2			Тренировочный урок.	2	. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма.	Уметь выполнять технические элементы
3			Тренировочный урок.	2	Удар по летящему мячу серединой лба. Удар по летящему мячу боковой частью лба.	Уметь выполнять технические элементы
4			Тренировочный урок.	2	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в	Уметь выполнять технические элементы



					штрафную площадь.	
5			Тренировочный урок.	2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	Уметь выполнять технические элементы
6			Соревновательное занятие.	2	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	Уметь выполнять технические элементы
7			Тренировочный урок.	2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов)	Уметь выполнять технические элементы
8			Тренировочный урок.	2	Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате	Уметь выполнять технические элементы
9			Тренировочный урок.	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	Уметь выполнять технические элементы

10			Тренировочный урок.	2	Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке.	Уметь выполнять технические элементы
11			Тренировочный урок.	2	Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	Уметь выполнять технические элементы
12			Тренировочный урок.	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Уметь выполнять технические элементы

#### Календарно-тематическое планирование по тег-регби.

№	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1			Тренировочный урок.	2	Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки	Уметь выполнять технические элементы
2			Тренировочный урок.	2	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	Уметь выполнять технические элементы
3			Тренировочный урок.	2	Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений.	Уметь выполнять технические элементы
4			Тренировочный урок.	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать виды передвижений.	Уметь выполнять технические элементы
5			Тренировочный урок.	2	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	Уметь выполнять технические элементы

6			Соревновательное занятие.	2	Силовая подготовка. Подвижные игры	Уметь выполнять технические элементы
7			Тренировочный урок.	2	Элементы защиты. Подвижные игры	Уметь выполнять технические элементы
8			Тренировочный урок.	2	ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	Уметь выполнять технические элементы
9			Тренировочный урок.	2	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	Уметь выполнять технические элементы
10			Тренировочный урок.	2	Обучение передаче мяча на короткой дистанции. Обучение передаче мяча средней дистанции. Обучение передачи мяча в движении Игра 4x4	Уметь выполнять технические элементы
11			Тренировочный урок.	2	Закрепление техники передвижений в атаке. Закрепление техники передвижений в защите. Закрепление техники передвижений в играх.	Уметь выполнять технические элементы
12			Тренировочный урок.	2	Закрепление передачи мяча.	Уметь выполнять технические элементы

### Календарно-тематическое планирование по теннису.

№	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1			Тренировочный урок.	2	Правила игры (теория). Практика (игры на	Уметь выполнять

					счёт: короткие и длинные партии).	технические элементы
2			Тренировочный урок.	2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	Уметь выполнять технические элементы
3			Тренировочный урок.	2	Тактические приёмы и комбинации.	Уметь выполнять технические элементы
4			Тренировочный урок.	2	Возврат мяча срезка слева влево.	Уметь выполнять технические элементы
5			Тренировочный урок.	2	Теоретические примеры.	Уметь выполнять технические элементы
6			Соревновательное занятие.	2	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	Уметь выполнять технические элементы
7			Тренировочный урок.	2	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	Уметь выполнять технические элементы
8			Тренировочный урок.	2	Упражнения на развитие скорости удара.	Уметь выполнять технические элементы
9			Тренировочный урок.	2	Совершенствование подачи и их приёма.	Уметь выполнять технические элементы
10			Тренировочный урок.	2	Имитация ударов на столе.	Уметь выполнять технические

						элементы
11			Тренировочный урок.	2	Подача мяча	Уметь выполнять технические элементы
12			Тренировочный урок.	2	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	Уметь выполнять технические элементы

**Календарно-тематическое планирование по лыжным гонкам.**

№	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1			Тренировочный урок.	2	. Краткие сведения о лыжном спорте.	Уметь выполнять технические элементы
2			Тренировочный урок.	2	Основы техники и тактика лыжных гонок.	Уметь выполнять технические элементы
3			Тренировочный урок.	2	Упражнения, развивающие общую выносливость	Уметь выполнять технические элементы
4			Тренировочный урок.	2	Подводящие и имитационные упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
5			Тренировочный урок.	2	Классические способы лыжных ходов.	Уметь выполнять технические элементы
6			Соревновательное занятие.	2	Коньковые способы лыжных ходов.	Уметь выполнять технические

						элементы
7			Тренировочный урок.	2	Переходы в классических передвижениях на лыжах.	Уметь выполнять технические элементы
8			Тренировочный урок.	2	Переходы в коньковых передвижениях на лыжах.	Уметь выполнять технические элементы
9			Тренировочный урок.	2	Подъемы, спуски, торможение, повороты.	Уметь выполнять технические элементы
10			Тренировочный урок.	2	Подвижные игры на лыжах.	Уметь выполнять технические элементы
11			Тренировочный урок.	2	Упражнения, развивающие общую выносливость.	Уметь выполнять технические элементы
12			Тренировочный урок.	2	Контрольные соревнования по лыжам, ОФП, СФП, по легкой атлетике.	Уметь выполнять технические элементы

### Календарно-тематическое планирование по баскетболу.

№	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1			Тренировочный урок.	2	Стойка игрока, упражнения без мяча. Передвижения приставными шагами, правым и левым боком, в стойке баскетболиста.	Уметь выполнять технические элементы

2			Тренировочный урок.	2	Ловля и передача в парах двумя руками от груди стоя на месте, с шагом вперёд, в движении.	Уметь выполнять технические элементы
3			Тренировочный урок.	2	Передача одной рукой от плеча, одной рукой с шагом вперёд, после ведения.	Уметь выполнять технические элементы
4			Тренировочный урок.	2	Ловля мяча после отскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча, стоя на месте в движении.	Уметь выполнять технические элементы
5			Тренировочный урок.	2	Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом.	Уметь выполнять технические элементы
6			Соревновательное занятие.	2	Бросок мяча одной рукой в щит с места.	Уметь выполнять технические элементы
7			Тренировочный урок.	2	Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. После ведения и остановки.	Уметь выполнять технические элементы
8			Тренировочный урок.	2	Бросок мяча в прыжке одной рукой с места.	Уметь выполнять технические элементы
9			Тренировочный урок.	2	Штрафной бросок.	Уметь выполнять технические элементы
10			Тренировочный урок.	2	Вырывание и выбивание мяча.	Уметь выполнять технические элементы
11			Тренировочный урок.	2	Зонная защита. Перехват мяча.	Уметь выполнять технические

						элементы
12			Тренировочный урок.	2	Командные действия в нападении.	Уметь выполнять технические элементы
13			Тренировочный урок.	2	Плотная личная защита. Командные действия в защите.	Уметь выполнять технические элементы

**Календарно-тематическое планирование по легкой атлетике.**

№	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1			Тренировочный урок.	2	История развития легкоатлетического спорта.	Уметь выполнять технические элементы
2			Тренировочный урок.	2	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Уметь выполнять технические элементы
3			Тренировочный урок.	2	Ознакомление с правилами соревнований.	Уметь выполнять технические элементы
4			Тренировочный урок.	2	Общая физическая подготовка.	Уметь выполнять технические элементы
5			Тренировочный урок.	2	Специальная физическая подготовка.	Уметь выполнять технические элементы



6			Соревновательное занятие.	2	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	Уметь выполнять технические элементы
7			Тренировочный урок.	2	Основы техники видов легкой атлетики	Уметь выполнять технические элементы
8			Тренировочный урок.	2	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.	Уметь выполнять технические элементы
9			Тренировочный урок.	2	Места закаливания, их оборудование и подготовка.	Уметь выполнять технические элементы
10			Тренировочный урок.	2	Инструкторская и судейская практика.	Уметь выполнять технические элементы
11			Тренировочный урок.	2	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	Уметь выполнять технические элементы
12			Тренировочный урок.	2	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Уметь выполнять технические элементы

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
1	Щит баскетбольный игровой	Д	
2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
3	Стенка гимнастическая	Г	
5	Скамейки гимнастические	Г	
6	Стойки волейбольные	Д	

7	Сетка волейбольная	Д	
8	Канат для лазания	Д	
9	Комплект матов гимнастических	Г	
10	Мячи волейбольные	Д	
11	Набор для подвижных игр	К	
12	Аптечка медицинская	Д	
13	Стол для настольного тенниса	Д	
14	Комплект для настольного тенниса	Г	
15	Мячи футбольные	Г	
16	Мячи баскетбольные	Г	
<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>			
17	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалк ами для мальчиков и девочек

### **Использованная литература**

#### **Литература, использованная при разработке программы:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы; доктор педагогических наук Вилах, кандидат педагогических наук А.А. Данович. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 4-е издание. Москва «Просвещение» 2012г.
2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – советский спорт, 2004. – 88 с.
3. Легкая атлетика. Барьерный бег: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 152 с.ил.
4. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496
5. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.Нестеровский Д.И.,
6. Баскетбол. Теория и методика обучения, Академия, М., 2004, 336 с.
7. Бриль М.С. Отбор в спортивные игры. - М.: ФиС, 1980.
8. Гагаева Г.М. Психология футбола. - М. , ФиС, 1979.
9. Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1981.
10. Акоюп А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки, М.,2008г.
11. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель,1984.