

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ОРИОН»
(ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»)

Рассмотрено
на заседании Экспертного совета
ГАНОУ ВО «Региональный центр
«Орион»

Протокол №____
от «__» _____ 2022г.

«Утверждаю»:
Директор ГАНОУ ВО
«Региональный центр «Орион»

_____ Н.Н. Голева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по волейболу**

Направленность: физкультурно-спортивная

Профиль: волейбол

Возрастная категория: 12-13 лет

Срок реализации программы: 44 часа

г. Воронеж

2022 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по волейболу (далее - Программа) ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (волейбол), укрепление здоровья всех желающих обучающихся в течение всего периода обучения. А также выявление и отбор наиболее одаренных детей для успешного освоения ими в дальнейшем дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта по волейболу.

Цель реализации Программы - удовлетворение потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, всестороннее развитие свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. Формирование готовности каждого обучающегося к плодотворной трудовой и другим видам деятельности на основе приобретённых начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в избранном виде спорта (волейбол).

Задачи реализации Программы в системе дополнительного образования:

- стимулирование к систематическим занятиям физической культурой и спортом в режиме достижения максимально возможного для конкретного обучающегося уровня физического развития;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья обучающихся, организация свободного времени и содержательного досуга и/или отбор наиболее одарённых детей и подростков для подготовки к занятиям на начальном этапе спортивной подготовки, что обуславливает её физкультурно-спортивную направленность.

Достижение целей и задач Программы базируется на следующих основных принципах физического совершенствования:

- обучение движениям (двигательным действиям в избранном виде спорта (волейбол));
- развитие физических качеств (двигательных способностей и непосредственно с ним связанных природных свойств человека).

Волейбол – это вид спорта, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Команда имеет три касания мяча (в дополнение к касанию на блоке) для возвращения его на противоположную сторону. Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать.

Для волейбола характерны разнообразные движения - перемещения, прыжки, подача и прием мяча, нападающие удары. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в волейбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в волейбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Реализация Программы предполагает создание через взаимосвязь содержания с организационно-методическими особенностями следующих психолого-педагогических условий:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления физического развития детей);
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми видов физической активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- 8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Нормативные основания разработки и реализации Программы:

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Отличительной особенностью Программы является формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в показателях его физического и психологического здоровья.

Среди подходов к системе отбора обучающихся для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе можно отметить:

- возраст 12-13 лет;
- портфолио ребенка;
- отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям волейболом.

Максимальный объём тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Тренировочный этап	Весь период	10	15-20	30	до 24

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки	
		Тренировочный этап	
		%	Часы (24 ч/нед)
1	Общая физическая подготовка	24	14
2	Специальная физическая подготовка	16	5
3	Техническая подготовка	12	8
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	25	10
5	интегральная подготовка	8	3
6	Участие в соревнованиях, контрольных испытаниях (контрольных играх)	15	4
	ИТОГО:	100%	44

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
3.1. ТЕМЫ/РАЗДЕЛЫ ОБУЧЕНИЯ,
КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ТЕМ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Темы/разделы обучения	Кол-во часов	Дидактические единицы
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 10 часов.		
1.1	Совершенствование специфических психических возможностей.		Развитие внимание, интеллекта, памяти. 1. Вниманье - концентрация - переключение - распределение 2. Быстрота простых и сложных реакций. - реакция выбора переключения - предугадывание - реакции на движущийся объект.
1.2	Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу.		1. Использование сбивающих факторов. 2. Затруднение деятельности ведущих анализаторов. 3. Дефицит пространства и времени. 4. Искажение, ограничение информации о сопернике. 5. Планируемая неадекватность партнеров 6. Совершенствование техники и тактики на фоне физического и психического утомления. 7. Соревновательная среда на тренировках. (Соревновательные задания, конкурсы, эстафеты, акции, игры).
1.3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль		1. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. 2. Понятие о травмах и их предупреждении. 3. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. 4. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом

			5. Общий режим дня. 6. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
2	Общая физическая подготовка – 14 часов		
2.1.	Развитие силы и быстроты		Ускорения на отрезках, челночный бег, бег «елочкой». Многократные броски мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.
2.2	Развитие координации		Подбрасывание и ловля мяча сидя, лежа на животе, то же, но после многократных переворотов на грудь-живот, прыжки вперед и вверх с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета, ведение мячей одновременно двумя руками, комбинированные упражнения с бегом и передачей мяча.
2.3.	Развитие выносливости		Чередование беговых упражнений на 15,20,30 м, медленный равномерный бег с сочетанием быстрой имитации соревновательных действий, многократное повторение упора присев и упора лежа, подвижные игры.
2.4.	Развитие прыгучести		Комплексы упражнений для ног и таза (прыжки через барьеры, подскоки, упражнения со скакалкой и т.п)
3	Специальная физическая подготовка - 5 часов.		
3.1.	Развитие скоростно-силовых качеств		Бег «елочкой», бег к четырем точкам, прыжки на оптимальную высоту с места толчком двух ног с доставанием маркированной отметки двумя руками. Эстафеты комбинированные с бегом,

			прыжками, метаниями.
3.2.	Развитие специальной выносливости		Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и
4	Техническая подготовка - 8 часов.		
4.1	Техническая подготовка		Сочетание стоек и перемещений. способов перемещений, передача мяча сверху двумя руками, нижняя прямая, прямой нападающий удар. Бросок теннисного мяча через сетку. Удар с переводом вправо, блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.
5	Интегральная подготовка – 3 часа.		
5.1.	Интегральная подготовка		Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите. В нападении и защите.
6	Участие в соревнованиях, контрольные испытания – 4 часа.		
6.1	Контрольные нормативы текущей аттестации		Текущий контроль проводится в процессе освоения Программы по разделам подготовки и завершается контрольными нормативами (приложение 1,2 Программы).

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего спортсмена осмыслить и анализировать как свои действия, так и действия всех участников команды. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивно-массовые мероприятия, соревнования, изучать особенности видов спорта, просматривать фильмы и спортивные репортажи по различным видам спорта.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль.

Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований по видам спорта.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОРУ).

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения для комплексного развития физических качеств.

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

Упражнения на развитие быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

Упражнения для развития гибкости.

ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, преодолением препятствий.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

Упражнения различных видов спорта.
Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол. Элементы гимнастики, акробатики. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка с уклоном на избранный вид спорта

СФП– это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП следующие:

- 1) развитие физических способностей, необходимых для избранного вида спорта;
- 2) повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- 3) формирование телосложения спортсмена с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.

Упражнения для СФП подбираются тренером-преподавателем с учетом вида спорта, на который зачислены ученики, а также их возрастом и физической подготовленностью.

Содержание специальной физической подготовки указывается в недельном плане-графике конкретной группы.

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей.

Под термином «техника» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же задачи. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков.

Тактическая подготовка является своего рода объединяющим началом и по отношению к другим разделам содержания тренировки. Высшей же практической формой тактической подготовки являются состязания. Важнейшим разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики:

- целесообразными средствами и способами соревновательных действий, обуславливающими эффективность соревновательных действий;
- способами рационального распределения сил в процессе соревнований;
- приемами психологического воздействия на соперников и маскировки собственных намерений.

В процессе технической подготовки спортсменов овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями. Критерием тактической подготовки является результативность техники.

Методические приемы, применяемые в процессе тактической подготовки:

1) формирование умений поддерживать определенный темп движений:

скорость, ритм, систему взаимодействий, несмотря на сбивающие действия противника;

2) воспитание способностей мобилизовать все силы в ответственный момент;

3) воспитание способностей действовать с максимальным напряжением сил независимо от преимущества над противником;

4) воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности;

5) апробирование технических приемов в условиях, максимально приближенных к соревновательным;

6) представление спортсмену возможности самостоятельно творчески решать определенные тактические задачи.

Для этого раздела программы характерен подбор тренером-преподавателем материала, исходя из возраста обучающихся и вида спорта.

Другие виды спорта и подвижные игры

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения, напряженной учебной деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивной зале, летом – на открытом воздухе.

Обучение приемами техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем,

изучаются способы приема мяча, передач, подач, нападающие удары, блоки, скидки.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам, а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучающимся определенную установку на игру.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

а) направленность на максимально возможные достижения в индивидуальном приросте показателей освоения программы реализуется поэтапным усложнением тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

б) программно-целевой подход выражается в прогнозировании уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической);

в) индивидуализация спортивной подготовки - процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния;

г) единство общей и специальной спортивной подготовки должно обеспечивать постепенное и осторожное увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;

д) возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа реализации программы, возраста и мотивации обучающегося.

4.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЮ ПРОГРАММ

Принципы спортивной тренировки

Каждое тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. общепедагогические (дидактические) принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;

2. спортивные: направленности к максимально возможным для конкретного обучающегося достижениям, максимальной и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

3. методические:

- *принцип опережения* - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

- *принцип соразмерности* - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

- *принцип сопряженности* - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;

- *принцип избыточности* – применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в **2-3** раза, элемент оригинальных элементов;

- *принцип моделирования* - широкое использование различных вариантов;

- *принцип моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.*

Средства, методы спортивной тренировки.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на **3** группы:

- обще-подготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

а) общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

б) практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств; - игровой метод;
- соревновательный метод.

Основными формами образовательного/тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательные и оздоровительные мероприятия.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе итоговой и промежуточной аттестации и предусматривает оценку уровня освоения программы.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (тесты) и проводится в соревновательной обстановке для контроля освоения Программы по окончании каждого года обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся посетил не менее 80% тренировочных занятий в течении подготовки и показал рост физической подготовленности.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке (тесты), сдачу зачета на знание предметных областей Программы.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не менее, чем на 80% комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке.

6. ЛИТЕРАТУРА

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
11. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
14. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
15. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
16. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх. – Киев: Здоров*я, 1991.
17. Волейбол: энциклопедия / Сост. В.Л. Свиридов, О.С. Чехов. – М., 2001.
18. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э., Тенденции развития классического волейбола на современном этапе // Теория и практика физической культуры. – 2004. - № 3.
19. Железняк Ю.Д. Волейбол. – В кН.: Спортивные игры. – М.: Академия, 2004. – С. 3-95.
20. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей (ДЮСШ, группы начальной подготовки и учебно-тренировочные). – М.: Советский спорт, 2003. – 110 с.