Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования

«Борисоглебская детско-юношеская спортивная школа»

Борисоглебского городского округа

Рассмотрено на тренерском совете

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г. №\_\_\_\_\_

Утверждено на тренерском совете

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г. №\_\_\_\_\_

Приказ директора МБОУДО БДЮСШ

№\_\_\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

Ю.В. Волхов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ПО БАСКЕТБОЛУ**

Срок реализации – 8 лет

Составитель:

тренер-преподаватель

по баскетболу МБОУДО БДЮСШ

Красножон С.А.

397160, Воронежская область,

г. Борисоглебск,

ул. Народная, д.59

2015 год

**Содержание:**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……………………………………............... 3

1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ……………................ 9

1.1. Учебный план подготовки на 46 недель учебно-тренировочных занятий………………………………………………………………………… 9

1.2. Теоретический план многолетней подготовки………………………… 10

1.3. Контрольно-переводные нормативы……………………………………. 11

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ………………………………………… 16

2.1. Программный материал занятий………………………………………. 16

2.2. Воспитательная работа…………………………………………................ 24

2.3. Инструкторская и судейская практика………………………………….. 26

2.4. Восстановительные средства и мероприятия…………………………… 27

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ……………………………............. 28

3.1. Принципы, средства, методы спортивной тренировки………………… 28

3.2. Методические рекомендации по организации и проведению тренировки…………………………………………………………………….. 29

3.3. Материально-технические условия…………………………………….... 31

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ………………………………... 32

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для игры в баскетбол характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Игры подобные баскетболу были популярны у разных народов еще в глубокой древности, однако официальной даты рождения баскетбола принято считать 1891 год. Автором является доктор анатомии Джеймс Нейсмит, который задался целью создать новую спортивную игру с мячом. Она должна была отвлечь молодых людей от ненужных дел и развивать их физически. Первая игра состоялась в 1891 году. На балконах спортивного зала были подвешены, две оказавшиеся под рукой корзины от персиков, куда и забрасывался мяч. Отсюда и пошло название баскетбола. Баскет - корзина, бол - мяч. Вскоре эта игра захватила весь мир. В России возникновение этой игры связано с Петербургским обществом «Маяк», где в 1906 году была создана команда и начались регулярные занятия. Первые крупные соревнования по баскетболу в нашей стране прошли на физкультурном празднике 1929 года в городе Москва. Игра сама не только развивает физически, но и имеет функцию подготовки к труду. Именно в игре, где творчески воссоздаются реальные жизненные ситуации, наилучшим образом формируются качество личности, определяющие успешность трудовой деятельности. Игра – процесс моделирования реальных жизненных условий. Посредством игры приобретаются жизненные навыки и умения. Она заставляет совершенствовать психологические механизмы, способствующие формированию целостной личности человека. Коллективность действий и появление тактики в игре становится возможным благодаря способности мыслить. При работе с занимающимися необходимо учитывать, что у школьников Крайнего Севера, отмечается высокая заболеваемость органов зрения, низкий уровень обеспечения организма витамином С. Увеличилось число сердечно - сосудистых заболеваний, снизились показатели жизненной емкости легких. Ухудшились результаты физической подготовки, возросло число освобожденных от уроков физической культуры. По утверждению медиков, двигательная активность на уроке физкультуры недостаточная при высоких умственных нагрузках. Поэтому спортивная тренировка является продолжением активной физической деятельности учащихся. При этом необходимо не забывать, что итогом работы спортивной секции ДЮСШ является конечный результат, показатель наивысшего мастерства.

Данная программа адаптирована под реальные условия муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Борисоглебская детско-юношеская спортивная школа».

**Цель и задачи программы**

**Цель** – многолетняя подготовка спортивных резервов для баскетбола в детско-юношеской спортивной школе, подготовка спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных сил.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья, развитие физических качеств, содействие гармоническому физическому развитию;

2. Обучение техники и тактики игры в баскетбол;

3. Воспитание морально-волевых качеств личности;

4. Формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям баскетболом.

**Условия реализации программы**

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 8 до 17 лет. Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ДЮСШ и качества освоения программы (выполнение нормативов и требование ЕВСК).

В настоящей программе выделено 2 этапа спортивной подготовки:

* этап начальной подготовки (НП). На данный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача, и достигших 8-ми летнего возраста. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ этап подготовки;
* учебно-тренировочный (УТ). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку, выполнивших нормативные требования по общей физической и технической подготовке. В УТГ-3 зачисляются спортсмены, выполнившие нормативные требования по общей физической и технической подготовке, а также спортсмены, выполнившие III юношеский разряд. Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Начало учебного года в ДЮСШ – 1 сентября; окончание – 18 июля.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

**Нормативы режима учебно-тренировочной работы и**

**наполняемость групп**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Год обучения** | **Максимальный объем уч.тр.работы(час,нед)** | **Минимальная наполняемость учебных групп (чел).** |
| **Учебно-тренировочный** | **1** | **12** | **12** |
| **2** | **12** | **12** |
| **3** | **12** | **12** |
| **4** | **16** | **12** |
| **5** | **18** | **12** |
| **Начальной подготовки** | **До года** | **6** | **15** |
| **Свыше года** | **9** | **14** |

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки**

**по годам обучения (%)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел подготовки** | **Этапы подготовки** | | | | | | | |
| **НП** | | | | **УТ** | | | |
| **Год обучения** | | | | | | | |
| **До года** | **Свыше года** | **1-й** | **2-й** | | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| **офп** | **31** | **24** | **22** | **22** | | **21** | **20** | **20** |
| **сфп** | **16** | **25** | **20** | **20** | | **20** | **22** | **22** |
| **техп**  **тахп** | **21**  **16** | **20**  **15** | **22**  **18** | **22**  **18** | | **22**  **18** | **18**  **18** | **18**  **18** |
| **игровая** | **16** | **17** | **18** | **18** | | **19** | **22** | **22** |

Общий годовой и максимальный объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными выше режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки может быть сокращен не более чем на 25%. В зависимости от возможности использования арендуемых спортсооружений в каждом учебном году, объем учебно-тренировочной работы в учебно-тренировочных группах может быть уменьшен, но не более чем на 3 часа в неделю.

**Направленность программы**

Разработанная адаптированная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для баскетбола и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;

2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;

3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; 4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

6. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Ожидаемые результаты**

**ГНП, УТГ**

Помимо результатов СО этапа (см. выше): высокий уровень физической работоспособности; выполнение нормативных требований; высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности; прочное овладение технико-тактическим арсеналом игры в баскетбол; овладение морально-волевыми качествами; высокие и стабильные спортивные результаты.

**Способы проверки ожидаемых результатов**

* Педагогический контроль с использованием методов:

o педагогического наблюдения;

o опроса;

o приема нормативов;

o врачебного метода.

* Открытые занятия.
* Соревнования.

**1.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1.1.Учебный план подготовки на 46 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел подготовки | ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | | |
| ГНП | | | | УТГ | | | | |
| 1  (6ч) | 2  (9ч) | | 3  (9ч) | 1  (12ч) | 2  (12ч) | 3  (14ч) | 4  (16ч) | 5  (18ч) |
| 1 | Теоретическая подготовка | 8 | 10 | | 10 | 12 | 12 | 14 | 15 | 16 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 80 | 111 | | 111 | 108 | 108 | 128 | 140 | 148 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 43 | 105 | | 105 | 104 | 104 | 121 | 139 | 171 |
| 4 | Техническая подготовка | 58 | 75 | | 75 | 108 | 108 | 127 | 147 | 133 |
| 5 | Тактическая подготовка | 41 | 51 | | 51 | 88 | 88 | 102 | 119 | 133 |
| 6 | Психологическая подготовка | В учебно-тренировочном процессе | | | | | | | | |
| 7 | Игровая подготовка | 42 | | 58 | 58 | 88 | 88 | 101 | 119 | 165 |
| 8 | Контрольные и календарные игры | Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | | - | - | 10 | 10 | 10 | 11 | 16 |
| 10 | Инструкторская и судейская практика | - | | - | - | 30 | 30 | 35 | 40 | 40 |
| 11 | Контрольные нормативы | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 12 | Медицинское обследование | В течении всего периода обучения | | | | | | | | |
|  | Общее количество часов | 276 | | 414 | 414 | 552 | 552 | 644 | 736 | 828 |

**1.2. Теоретический план многолетней подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел подготовки | ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | | | | | | | | |
| ГНП | | | | УТГ | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | | 1 | | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 | - | - | | - | | | - | | - | | - | | - | |
| 2 | Состояние и развитие баскетбола в России | - | 1 | 1 | | - | | | - | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 3 | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 | - | - | | - | | | - | | - | | - | | 1 | |
| 5 | Гигиенические требования к занимающимся спортом | 1 | - | - | | 1 | | | 1 | | - | | - | | - | |
| 6 | Профилактика травматизма в спорте | - | - | - | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 7 | Общая характеристика спортивной подготовки | - | - | - | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 8 | Планирование и контроль подготовки | - | - | - | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 9 | Основы техники игры и техническая подготовка | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 |
| 10 | Основы тактики игры и тактическая подготовка | - | 1 | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 11 | Физические качества и физическая подготовка | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 12 | Спортивные соревнования | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 13 | Правила по мини-баскетболу | - | 1 | 1 | | | - | | - | | - | | - | | - | |
| 14 | Правила по баскетболу | - | 1 | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 15 | Официальные правила ФИБА | - | - | - | | | - | | - | | - | | 1 | | 1 | |
| 16 | Установка на игру и разбор результатов игры | - | 1 | 1 | | | 2 | | 2 | | 4 | | 4 | | 4 | |
|  | Общее количество часов | 7 | 10 | 10 | | | 12 | | 12 | | 14 | | 15 | | 16 | |

**1.3. Контрольно-переводные нормативы**

**По физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Год обучения | Прыжок в длину с места (см) | | Высота подскока (см),  (по Абалакову) | | Бег 20 м (с) | | 6-ти минутный бег | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| гнп | 1-й | 145 | 136 | 30 | 28 | 4,2 | 4,5 | 1125 | 950 |
| 2-й | 146 | 139 | 32 | 32 | 4,0 | 4,3 | 1175 | 1125 |
| 3-й | 157 | 154 | 35 | 35 | 3,9 | 4,0 | 1100 | 1200 |
| утг | 1-й | 174 | 160 | 38 | 37 | 3,9 | 3,8 | 1275 | 1175 |
| 2й | 179 | 169 | 41 | 40 | 3,8 | 3,7 | 1325 | 1225 |
| 3-й | 191 | 171 | 43 | 41 | 3,6 | 3,7 | 1375 | 1200 |
| 4-й | 207 | 178 | 44 | 42 | 3,6 | 3,7 | 1450 | 1300 |
| 5-й | 213 | 180 | 45 | 43 | 3,6 | 3,7 | 1425 | 1250 |

**По технической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Год обучения | Передвижение в защитной стойке (с) | | Передача мяча (с, попадания) | | Дистанционные броски (%) | | (%) Штрафные броски (%) | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| гнп | 1-й | 10,1 | 10,3 | 14,2 | 14,5 | 28 | 28 | - | - |
| 2-й | 10,0 | 10,2 | 14,0 | 14,4 | 30 | 30 | - | - |
| 3-й | 9,8 | 10 | 14,0 | 14,3 | 35 | 35 | - | - |
| утг | 1-й | 9,0 | 9,5 | 13,8 | 14,1 | 40 | 40 | 48 | 48 |
| 2й | 8,7 | 9,0 | 13,6 | 13,9 | 45 | 45 | 50 | 50 |
| 3-й | 8,5 | 8,8 | 13,5 | 13,8 | 58 | 48 | 60 | 60 |
| 4-й | 8,3 | 8,7 | 13,2 | 13,6 | 50 | 50 | 70 | 70 |
| 5-й | 8,3 | 8,7 | 13,2 | 13,6 | 50 | 50 | 70 | 70 |

\*Основанием для перевода из одной группы в другую является выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и технической подготовке не менее 70% (показатели занимающихся должны соответствовать тому этапу подготовки, который они заканчивают).

**Физическая подготовка**

1. **Прыжок в длину с места** (характеризует общий скоростно-силовой потенциал). Измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирается мелом. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

2. **Прыжок вверх с места** (характеристика скоростно-силовых качеств). К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50x50 см (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой (Р см). Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки (В см), а высота подскока оценивается разностью: В см - Р см. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

3. **Бег20 м** (оцениваются скоростные возможности). Испытуемый последовательно, без пауз бегает от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию, за 40 сек. Остановки-повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент остановки находилась полностью за лицевой линией.

4. **6-ти минутный бег**. До начала тестирования в спортивном зале расставляется разметка (кубы, флажки на подставках) или наносится разметка, обозначающая дорожку шириной 30 см. Место старта обозначается линией или флажком. Испытуемые (не более 10 человек) выстраиваются на линии и по команде начинают бег каждый в своем темпе. За каждым испытуемым закрепляется судья-«счетчик», который, как и сам участник бега, подсчитывает круги, отмечая прохождение на листке, или перекладывая счетные палочки. Через 5 минут после начала бега сообщается; «Пошла последняя минута». По истечении 6-ти минут, подается команда: «Стоп». Все спортсмены останавливаются на том месте, где их застала команда. В расчет принимается количество полных кругов, плюс полкруга или круг в зависимости от того, где находится испытуемый, к какой отметке он ближе. Затем количество кругов умножается на длину дорожки, измеренную тренером заранее. Этот тест проводится с предварительной тренировкой, чтобы спортсмены могли правильнее рассчитать свои силы.

**Техническая подготовка**

1. **Перемещения 5м х 6м** (оценивается быстрота передвижений различными способами с изменением направлений движения), на площадке чертится квадрат со стороной.5 м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является местом старта и финиша, другой - отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение осуществляется с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (50-сантиметровый отрезок находится перед ним, квадрат - впереди слева). По сигналу учащийся передвигается лицом вперед (5м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5м) и спиной вперед (5м), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, в защитной стойке вправо и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

2. **Передачи мяча**. Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает егопомощнику № 2 левой рукой и т. д. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой. Тест проводится при наличии стандартного спортивного зала.

3. **Тест «38 бросков с точек»** (оценивается точность бросков и время выполнения упражнения). Испытуемый выполняет 4 серии по 10 бросков с разно расположенных и разно удаленных точек с заданием выполнить 40 бросков за минимальное время. Точки для бросков размечаются на площадке следующим образом: точки 1 и 2 - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца; точки 3 и 4 - слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45 градусов к проекции щита; точки 5 и 6 - на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 90 градусов к проекции щита (т.е. прямо перед щитом); точки 7 и 8 - симметричны точкам 3 и 4 справа от щита; точки 9и 10 - симметричны точкам 1 и 2 справа от щита; Расстояние точек 1,3, 5,7,9 от проекции центра кольца 4м, а точек 2,4,6,8,10-5,5 м. Испытуемый обязан выполнять серии бросков с точек в строгой последовательности: первая серия бросков 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, затем вторая серия - вновь с точек 1,2,3,4,5 и т.д.Испытуемому подавать мяч не разрешается: он должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выходить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку. Точность попаданий подсчитывается в процентах. Время, затраченное на выполнение теста, характеризует работоспособность испытуемого в бросках: чем быстрее он выполнит 40 бросков, тем выше его работоспособность в этом упражнении. 12-летние баскетболисты выполняют упражнение без учета времени. Тест проводится при наличии стандартного спортивного зала.

4. **Штрафные броски**. Испытуемый выполняет 10 серий по 3 броска (30 бросков). После первого и второго броска мяч ему подает партнер, а после третьего - подбирает мяч сам. Учитывается процент попаданий.

**2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**2.1. Программный материал занятий**

Основными разделами подготовки баскетболистов являются:

I. Теоретическая подготовка.

II. Общая физическая подготовка.

III. Специальная физическая подготовка.

IV. Техническая подготовка.

V. Тактическая подготовка.

VI. Психологическая подготовка.

VII. Интегральная подготовка.

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей. Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

ТЕМЫ

**Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть обшей культуры. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

**Состояние и развитие баскетбола в России, мире**

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувств: ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные тренировки.

**Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Активный отдых. Самомассаж. Основные приемы и виды спортивного массажа.

**Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство обшей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**Планирование и контроль спортивной подготовки**

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи.

**Физические способности и физическая подготовка**

Физические качества. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятии спортом. Методика воспитания физических качеств.

**Основы техники игры и техническая подготовка**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. О соединении технической, тактической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр кинокольцовок, видеозаписей игр.

**Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Общеразвивающие упражнения.**

***Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:*** напряженное вытягивание пальцев и напряженное сжимание в кулаки, отведение напряженных кистей в стороны, В упоре стоя согнувшись передвижение на прямых руках в упор лежа и возращение в исходное положение, повороты прямых рук в плечевых суставах наружу и внутрь. Упражнения с набивными мячами (вес 1 кг, 2 кг, 5 кг в зависимости от возраста) поднимание опускание перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, за спиной, броски и ловля мячей, в парах.

***Упражнения для мышц туловища и шеи***. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

***Упражнения для мышц ног***. Упражнения без предметов и индивидуальные, в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой.

***Акробатические упражнения***. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырок вперед из упора присев и упора стоя на коленях. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

***Легкоатлетические упражнения***. Бег с ускорением 20-60 метров. Низкий старт и стартовый разбег. Кросс. Прыжки в длину места, в высоту. Спортивные игры. Волейбол, футбол, обладание элементарными техническими и тактическими навыками игры. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», « Метко в цель», эстафеты с прыжками. « День и ночь», встречная эстафета с мячом, «Борьба за мяч».

III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

***Упражнения для развития быстроты.*** По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках: 5, 10,15 и 30 метров. Бег с изменением направления и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

***Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.*** Одиночные и серийные прыжки с доставанием одной или двумя руками подвешенных предметов. Спрыгивание с возвышения 40-60 сантиметров с последующим подпрыгиванием вверх и вниз, максимально быстрое отталкивание. Прыжки со скакалками. Прыжки с преодолением препятствий.

***Упражнения для развития специальной выносливости***. Беговые (челночный бег с ведением мяча и без мяча), прыжковые (прыжки через гимнастическую скамейку и со скамейки на обеих ногах: вперед, назад, с поворотом на 900 и 1800, скоростно-силовые( челночный бег с утяжелителями как на руках так и на ногах), специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности. Многократное выполнение различных упражнений.

***Упражнения для воспитания специфической координации***. Выполнение изученных способов ловли и передачи мяча во время хода, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения с выполнением чередованием кувырков и изучением способов ловли, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгивания, спрыгивания, напрыгивания.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча***. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами, отталкивание ладонями и пальцами от стены, двумя руками, одновременно и попеременно правой и левой рукой.

VI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

* в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений;
* в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
* в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

VII. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

**ГНП**

Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов, их способов в различных сочетаниях и выполнения этих приемов.Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

**УТГ**

Индивидуальные действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскочивший мяч. Групповые и командные действия в нападении и защите. Учебные игры: игры уменьшенным составом (4x4,3x3, 2x2,4x3,2x3 и т.д.). Игры полным составом с командами параллельных групп. Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями рук, всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями. Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок-накрывание, подбор-добивание. Поточное выполнение технических приемов. Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных, отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

**2.2. Воспитательная работа**

Важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия.

В процессе занятий со спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у спортсмена.

**2.3. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время обучения на этапе УТ необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

**2.4. Восстановительные средства и мероприятия**

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.). Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, все виды массажа и сауна.

Основными средствами восстановление работоспособности в группах НП являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; чередованием тренировочных дней и дней отдыха; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. **Режим дня и питания**.

Данные средства восстановления используются также в УТ группе. Услугами бассейна в ДЮСШ могут пользоваться спортсмены учебно-тренировочных групп.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам.

**3.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**3.1. Принципы, средства, методы спортивной тренировки**

**Принципы спортивной тренировки**

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;

2. Единство общей и специальной подготовки;

3. Непрерывность тренировочного процесса;

4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

5. Цикличность тренировочного процесса;

6.Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

**Средства спортивной тренировки**

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

* общеподготовительные упражнения;
* специально подготовительные упражнения;
* избранные соревновательные упражнения.

**Методы спортивной тренировки**

* Общепедагогические:

o словесные (беседа, рассказ, объяснение);

o наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

* Практические:

o метод строго регламентированного упражнения:

– метод направленный на освоение спортивной техники;

– метод направленный на воспитание физических качеств.

o игровой метод;

o соревновательный метод.

**3.2. Методические рекомендации по организации и проведению тренировки**

**ГНП**

**Цель**: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники баскетбола.

**Задачи**:

1. Укрепление здоровья;

2. Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, прыгучести, меткости и т.д.);

3. Овладение специальными знаниями, формирование интереса к баскетболу;

4. Обучение основам техники (перемещения, стоек, ловли, передачи, ведения, броска);

5. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.

Основной принцип работы на этом этапе является обучающий, который заключает в себе создание предпосылок для успешного обучения спортсменов в учебно-тренировочных группах. Это путь последовательного подведения учащихся к спортивной игре. Метод «Игра-обучение-игра» более всего типичен для начального обучения. Через подвижные игры с мячом, которые усложняются от тренировки к тренировке и происходит знакомство со спортивными играми, в частности с баскетболом. Таким образом, освоение баскетбола в начальном этапе обучения осуществляется на базе игрового метода.

Непременное условие каждого занятия – развитие физических качеств. Без постоянного развития быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости, усвоение протекает медленно. При этом необходимо соблюдать требования индивидуального подхода и изучать особенности каждого занимающегося. Главную заботу составляет воспитание живого интереса к игре, дисциплинированности, настойчивости, трудолюбия, коллективизма, сплоченности в команде.

Отличительной особенностью первого года является стабильная специализированная подготовка баскетболиста. На этом этапе важно воспитать стойкий интерес. На первом году уделяется большое внимание физической подготовке. Объем технической подготовки составляет приблизительно-20%. Незначительное время, отводится тактической подготовке (заслоны, перемещения, работа в парах).

Второй год обучения является логическим продолжением. Основное внимание сосредотачивается на универсальной подготовке учащихся, начинает проявляться специализированная подготовка в соответствии с игровыми функциями. Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий.

**УТГ**

**Цель**: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом игры в баскетбол.

**Задачи начальной специализации** (1-2-й годы для девушек, 1-3-й годы для юношей)

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости;

2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях;

3. Обучение тактическим действиям и совершенствование их в игре;

4. Приобщение к соревновательной деятельности.

**Задачи углубленной специализации** (3-5-й годы для девушек, 4-5-й годы для юношей)

1. Совершенствование физических качеств;

2. Обучение приемам игры, совершенствование их и применение в условиях близких к соревновательным;

3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты;

4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста;

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий). Данный этап отличается достаточно прочным овладением основами техники и тактики игры, приобретением игровых навыков.

**3.3. Материально- технические условия**

Для тренировок по баскетболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

* Спортивный зал с баскетбольными кольцами;
* Баскетбольные мячи;
* Утяжелители;
* Набивные мячи;
* Скакалки.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Гомельский А. Я. Баскетбол: Секреты мастера. – М., 1997.

2. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. – М., 1976.

3. Николич А., Парапович В. Отбор в баскетболе. – М., 1996.

4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002. 5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 408 с.

6. Шевцов И. Г. Баскетбол. – М.: ФиС, 1978.

7. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008. – 100 с.

8. Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников Мурманской области. Методические рекомендации для учителей физической культуры. – Мурманск, 1993.