


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 93 имени Героя Социалистического Труда М.М Царевского»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР

 А.А. Вохрамеева
« 02 » 09 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Школа № 93

 Г.М. Шмидт
« 02 » 09 2024 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
«БАСКЕТБОЛ»
(физкультурно-спортивная направленность)
на период 2024 - 2025 учебного года

Уровень программы: базовый, ознакомительный
возраст обучающихся: 10-15 лет
срок реализации: 1 год

Составитель программы/ Руководитель кружка:
педагог дополнительного образования
Роот Виктор Александрович

Железногорск - 2024

Пояснительная записка

В связи с особым порядком организации образовательного процесса в МБОУ Школа № 93, введенным в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID-19)» до 31.12.2020 года внесены изменения в рабочую программу. Образовательные ресурсы при дистанционном обучении: цифровые образовательные платформы (Дискорд, Дневник.ру, «ВКонтакте» и др....).

Баскетбол является одной из наиболее распространённых на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость. В процессе освоения программы «Баскетбол», у учащихся формируется целостное представление о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Программа «Баскетбол» учитывает общепедагогические, психофизические и дидактические принципы, являющиеся, в свою очередь, основой для структуризации образовательного процесса по периодам. Ее **актуальность** в том, что содержанием деятельности является социально-признанная поощряемая деятельность и познавательная активность, наполненная «интегративным» программным материалом. В процессе обучения учащимся создаются все условия для овладения различными способами технологической и тактической подготовки, средствами повышения своей функциональной подготовленности, формами и видами контроля и самоконтроля, методами организации учебного занятия, а также самостоятельными занятиями в плане общей подготовки.

Направленность: физкультурно-спортивная

Сроки реализации программы

Программа «Баскетбол» рассчитана на 1 год обучения, 34 недели. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, общее количество часов в год – 102 ч.

Адресат программы

Программа предназначена для учеников 10-15 лет.

Формы обучения и режим занятий

Зачисление в группу производится на основе медицинской справки. Наполняемость групп: – 12 человек, возраст воспитанников – 10-15 лет.

Цель программы: приобщение к здоровому образу жизни, привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Укрепление здоровья.
2. Формирование и совершенствование двигательных умений, навыков и двигательных способностей.
3. Воспитание личностных качеств.
4. Сформировать и воспитать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений.

5. Содействовать формированию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

6. Воспитывать нравственные, морально-волевые качества, навыки культуры поведения.

Учебно-тематический план

	Темы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	Контроль
1	Теория	4	-	4	опрос
2	Общая физическая подготовка	-	10	10	зачет
3	Специальная физическая подготовка	-	12	12	зачет
4	Техническая подготовка	-	60	60	зачет
5	Тактическая подготовка	-	10	10	зачет
6	Контрольные нормативы	-	6	6	зачет
	Всего:	4	98	102	

Контрольные нормативы по физической подготовке

№	Контрольные нормативы	1 год обучения	
		юноши	девушки
ОФП			
1	Бег 30 м, с	5,8-5,5	6,2-5,9
2	Прыжок в длину с места, см	180	165
3	Челночный бег 5 x 6 м, с	12,5	12,7
СФП			
1	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м (сидя)	5,5	4,0
2	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м (стоя)	10,0	7,0

Контрольные нормативы по технической подготовке

№	Контрольные нормативы	1 год обучения	
		юноши	девушки
1	Передача на расстоянии 4м. за 10 сек (раз)	8-9-10	7-8-9
2	Ведение мяча змейкой 15 м. (сек)	6-7-8	7-8-9
3	Бросок мяча с отскоком от щита (10 раз)	7-8-9	6-7-8
4	Бросок мяча по кольцу после ведения и двух шагов в прыжке (5 раз)	3-4-5	2-3-4

Содержание программы

Тема 1. Теоретическая подготовка – 4 часа.

Беседа о правилах безопасности при проведении занятий баскетболом.

Физическая культура и спорт в России.

Краткий обзор развития баскетбола в России.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Тема 2. Общая физическая подготовка – 10 часов.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м и по 40 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м, до 50-60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность;

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка баскетболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, по перемещению приставными шагами

Тема 3. Специальная физическая подготовка – 12 часа.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом или спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 20 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на 18 руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа оттолкнуться обеими руками, выполнить хлопок. Упражнения для кисти рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резинovým бинтом). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча весом 1-2 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание деревянных палок (игра в «городки»). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры т. п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 градусов. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по гимнастической скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий (набивных мячей). Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменной рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между собой 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, техникотактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Тема 4. Техническая подготовка- 60 часов.

Техника нападения

Передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым. Прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

Передачи мяча. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча в прыжке с поворотом на 180 градусов. Передача мяча назад в движении. Передача крюком. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Передача мяча одной рукой после ведения. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Броски мяча. Бросок мяча одной рукой с места с разворотом вправо, влево. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выпол-

нения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Ведение мяча. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с различными комбинациями сочетаний шагов. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Ведение мяча со зрительным контролем и без него. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников. Перевод мяча за спиной.

Обманные действия. Сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.

Техника защиты.

Передвижения. Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях.

Овладение мячом. Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

Тема 5. Тактическая подготовка- 10 часов

Тактика нападения

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выход для получения мяча. «Передай мяч и выходи». Обманные движения («финты»).

Индивидуальные действия игрока с мячом. Обманные движения («финты») перед обыгрыванием соперника.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при вбрасывании мяча – «двойка». Применение быстрого паса при подборе мяча у своего кольца. **Командные действия.** Понятие «быстрый прорыв».

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Выбор места и способа противодействия нападающему сопернику. Выбор места и способа противодействия при быстром прорыве соперников. Система личной защиты.

Командные действия. Организация защитных действий против быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

Тема 6. Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях – 6 часов.

Выполнение контрольных нормативов.

Участие в соревнованиях, посещение игр.

Планируемые результаты

По окончании обучения по данной программе воспитанники должны знать:

- основные требования к занятиям в избранном виде спорта;

- историю развития избранного вида спорта (баскетбол);
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;

- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики;
- способы проведения соревнований.

уметь

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

В процессе занятий формируются УУД:

Личностные результаты формируются в ходе занятий и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории баскетбола как вида спорта;
- воспитание чувства ответственности;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения занятий в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;

формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

Вопросы по теоретической подготовке

1. Правила безопасности на занятиях баскетболом.
2. Физическая культура и спорт в России.
3. Развитие баскетбола в России.
4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Условия реализации программы:

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

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал,
- скакалки,
- баскетбольные щиты и мячи,
- набивные мячи различного веса,
- перекладина,
- гимнастический конь,
- гимнастический козел,
- канат,
- секундомер,
- маты,
- эстафетные палочки,
- гимнастические палки,
- гантели,
- гимнастическая стенка,
- обручи,
- кегли,
- веревки,
- магнитофон,
- фотоаппарат,
- спортивные тренажеры,
- волейбольная сетка,
- волейбольные мячи,
- волейбольная стойка,
- вышка судейская,
- учебные фильмы, кинокольцовки,
- кинограммы по технике и тактике, видеозаписи.

Формы аттестации

Для определения уровня физической подготовленности учащихся используются тесты-упражнения. Мониторинг реализации образовательной программы «Баскетбол» проводится 2 раза в год: в конце декабря и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам.

После декабрьского тестирования оценивается уровень физической подготовленности учащихся. Результаты анализируются: определяется уровень подготовленности учащихся в каждом двигательном умении. На основании анализа педагог планирует и включает в занятие

необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы домашних заданий, определяет нагрузки, повышающие уровень двигательной подготовленности, подбирает подвижные игры с направленным физическим развитием.

Второе тестирование по тем же упражнениям, результаты сравниваются с данными первого тестирования, и по каждому показателю определяется разница в уровнях подготовленности. Педагог вновь корректирует планы работы на занятиях и в системе домашних заданий.

В ходе майского тестирования каждому учащемуся по таблицам определяется соответствующий уровень физической подготовленности за год.

Формы занятий:

групповая форма обучения (создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений);

индивидуальная форма обучения (даёт возможность воспитывать чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося);

фронтальная форма обучения (позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми

одновременно);

дистанционные образовательные технологии (позволяют учителю выдавать индивидуальные задания для самостоятельных занятий);

разноуровневое обучение (проведение занятий с учащимися разного уровня подготовленности)

Методические материалы

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением технике и тактике баскетбола. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств баскетбола) являются специальные подготовительные упражнения.

Подготовительные упражнения направлены на развитие физических качеств, необходимых для совершенствования техники и успешности тактических действий: укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, быстроты реакции, и ориентировки умения пользоваться периферическим зрением, быстроты перемещений в отдельных действиях на сигналы, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, скоростно-силовой), прыжковой ловкости, специальной гибкости.

К средствам физической подготовки относятся упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, гантелями. Вес набивных мячей и гантелей в подготовительных упражнениях от 1 до 3 кг – в зависимости от характера упражнений.

В процессе технической подготовки особое внимание следует уделять овладению занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий. Эффективность тактических действий зависит от систематического развития быстроты реакции и ориентиров-

ки, сообразительности, умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся умение правильно принять решение и быстро выполнить его в различных ситуациях; умение взаимодействовать с другими игроками; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д. По мере изучения технических приемов, учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами и добиваются применения их в игровой обстановке и на соревнованиях.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической и тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке- упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания и т.д.). По технической подготовке- некоторые имитационные упражнения, упражнения с мячами. По тактической подготовке – изучение и анализ тактики команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Тренировочные занятия различаются по направленности. Практические занятия разделяют на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачеты).

Однонаправленные занятия посвящены технической, тактической или физической подготовке. Комбинированные включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки баскетболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в баскетбол, игровых тренировок.

Контрольные занятия посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий, получению данных о том как занимающиеся применяют в игре изученные технические приемы и тактические действия.

Занятия различаются еще по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в зависимости от поставленных задач.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

1.Словесные:

- рассказ
- беседа
- объяснение

2.Наглядные:

- иллюстрации
- демонстрации

3.Аудио-визуальные:

- сочетание словесных и наглядных методов

4.Практические:

- упражнения

5.Методы стимулирования интереса к учению:

- познавательные игры
- создание ситуации занимательности
- создание ситуации успеха

6.Метод игры

Список использованной литературы

Составляющие УМК/Название	Автор	Год издания	Издательство
1. Баскетбол.	Портнов Ю. М., Башкирова В. Г	2010	Советский спорт
2. Основы спортивной тренировки.	Матвеев	2008	М., ФиС
3. Настольная книга учителя физической культуры.	Л.П.Б.И.Мишин. Под ред.	1998	М.Просвещение
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов.	М.Я.Набатниковой. Под ред.	1998	М.Просвещение
5. Современная система спортивной подготовки.	Ф.П.Суслови, В.Л.Сыча,	2008	М.Просвещение
6. Спортивная медицина: справочное издание.			
7. Учение о тренировке.			
8. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.	Б.Н.Шустина.Под ред. Д.Харре.Филин В.П.	1985	М., ФиС
		2004	М., ФиС