

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кукуевская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО:
на заседании
Педагогического совета
протокол № 11 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖАЮ
директор МБОУ Кукуевская СОШ
Приказ № 48 от 30.08.2022 г.
Гладков С.А.



Дополнительная
общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности

«Спортивный клуб «Олимп»»

для учащихся 12 - 17 лет
срок реализации программы 1 год (108 часов).

Составитель: Гладков С.А.
учитель физкультуры
МБОУ Кукуевской СОШ

2022 г.

Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Ознакомительный.
Актуальность, педагогическая целесообразность	<p>Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение начальными основами техники волейбола, баскетбола, выполнение контрольных нормативов. Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и учащихся в организации занятий спортивными играми: волейболом, баскетболом.</p> <p>Коллективные игры создают условия для сплоченности, целеустремленности, дисциплинированности обучающихся, воспитывают чувство товарищества, навыков культуры двигательной активности и культуры здоровья.</p>
Отличительные черты	Отличительные черты заключается в целевом использовании игрового метода для достижения поставленных задач и получения результатов, для комплексного развития двигательной деятельности, которая позволяет формировать такие личностные качества как ловкость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативность в ненавязчивой форме.
Адресат программы	<p>Дети в возрасте от 12 до 17 лет, девочки и мальчики.</p> <p>Состав группы: постоянный, особых требований к участникам программы не предъявляется, отбор не предусмотрен.</p>
Объем и срок реализации программы	Программа рассчитана на 108 часов, (3 часа в неделю), в том числе 22 часа воспитательной работы, проводимой вне рамок учебного плана.
Формы организации образовательного процесса	<p>Форма обучения: очная. Форма организации образовательного процесса: групповая.</p> <p>Наполняемость групп: 10 - 12 человек.</p>
Режим занятий	Продолжительность одного занятия – 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут.
Цель программы	Формирование интереса к физической активности учащихся посредством изучения спортивных игр - волейбол и баскетбол.
Задачи программы	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Способствовать формированию знаний и навыков культуры двигательной активности и культуры здоровья. 2. Способствовать формированию социальной активности и личностной инициативы учащихся через работу в команде и коллективе.
Планируемые результаты	<p><i>Личностные результаты:</i> интерес к занятиям спортивными играми и повышение уровня общей физической подготовленности.</p> <p><i>Предметные результаты:</i> уровень освоения учащимися базовых понятий о видах спорта, их отличиях и особенностях.</p> <p><i>Метапредметные результаты:</i> развитие навыков сотрудничества с</p>

	взрослыми и сверстниками в процессе индивидуальной, групповой и коллективной спортивной деятельности.
Формы контроля	<p>вводный - индивидуальное собеседование с каждым учащимся с целью выявления знаний, умений и навыков.</p> <p>промежуточный - тестирование, участие в школьных и районных соревнованиях.</p> <p>итоговый контроль – контроль физической подготовки.</p>

Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1					
1.1.	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	2	2	0	Вводный
1.2.	Правила игры в баскетбол и волейбол	4	2	2	
1.3.	Правила соревнований по баскетболу и волейболу	4	2	2	
1.4.	Тактические действия в защите, нападении.	4	2	2	
Раздел 2					
2.1.	Баскетбол. Стойка баскетболиста	2	Во время выполнения	2	
2.2.	Ведение мяча и остановка	10	Во время выполнения	10	
2.3.	Передачи мяча	10	Во время выполнения	10	
2.4.	Вырывание и выбивание мяча	4	Во время выполнения	4	
2.5.	«Заслон»	4	Во время выполнения	4	
2.6.	Броски с места и в движении	4	Во время выполнения	4	
2.7.	Командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	20	Во время выполнения	20	Промежуточная аттестация
2.8.	Волейбол. Стойка волейболиста	4	Во время выполнения	4	
2.9.	Прием и передача мяча двумя руками	10	Во время выполнения	10	

2.10	Нападающий удар, скидка, блокирование	8	Во время выполнения	8	
2.11.	Подача	8	Во время выполнения	8	
2.12.	Командные действия в нападении и защите	8	Во время выполнения	8	
Раздел 3					
3.1.	Контроль	2	0	2	Итоговый контроль
	Итого часов:	108	8	100	

Содержание программы

Раздел 1.

Теория: Правила техники безопасности. ИОТ. Правила соревнований по баскетболу и волейболу: судейство, игровые действия индивидуальные и групповые, действия тренера, капитана и полевых игроков, жеребьёвка

Тактические действия в защите, нападении: расстановка, смена, перемещение игроков.

Раздел 2. Техника игровых действий.

Практика: Баскетбол. Стойка баскетболиста, перемещение в стойке. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча, остановка в шаге и в прыжке. Передачи мяча на месте по прямой и с отскоком от пола. Передачи мяча правой, левой от плеча. Передачи в парах по высокой траектории. Передачи мяча во встречных колоннах. Передачи в движении. Передачи в движении с атакой на кольцо. Вырывание и выбивание мяча в парах. Вырывание и выбивание в парах в усложненных условиях. «Заслон» при броске с места. «Заслон» при броске в движении. Броски в кольцо с точек. Броски в кольцо в движении. Броски в кольцо после передачи. Броски в кольцо после ведения и передачи. Нападение и защита 1:2, 2:2, 2:3, 3:3, 3:4, 4:4, 4:5. Защита зон.

Волейбол. Стойка волейболиста, перемещение в стойке. Прием и передача мяча сверху на месте. Прием и передача мяча сверху в движении. Прием и передача мяча снизу на месте. Прием и передача мяча снизу в движении. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4. Нападающий удар с подброса тренера. Нападающий удар после собственного подброса. Нападающий удар после паса. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Боковая подача. Силовая подача. Прием подачи и первая передача в зону 3. Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали. Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет. Двойное блокирование нападающего в зоне 4 (2). Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников. Переход после подачи к защитным действиям, после защитных - к нападению.

Раздел 3. Контроль. Тест по спортивным играм

Практика: Прыжок в длину с места. Наклон вперед. Подтягивание. Челночный бег 3×10 м. Прыжок по Абалакову. Броски и Метание мяча на точность.

Планируемые результаты

знать /понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- основные понятия, термины в волейболе и баскетболе,
- историю развития волейбола и баскетбола,
- основы правил игры.

уметь:

- выполнять технические действия по волейболу и баскетболу;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Условия реализации программы

Спортивный зал с разметкой под баскетбол и волейбол.

Спортивный зал для проведения занятия соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Баскетбольные щиты с кольцом, волейбольные стойки с сеткой.

Мячи баскетбольные 5 шт., волейбольные 5 шт.

Спортивный свисток.

**Рабочая программа воспитания, календарный план
воспитательной работы**

Разделы Рабочей Программы воспитания МБОУ Кукуевской СОШ	
3.1. Традиционные мероприятия ОУ 3.2. Коллективно-творческая деятельность в объединениях ДО 3.3. Социальная активность учащихся	3.4. Профориентационная работа 3.5. Работа с родителями учащихся 3.6. Воспитание медиа-сопровождением

Разделы в календарном плане воспитательной работы данной программы сформированы в соответствии с ее особенностями.

<i>Месяц</i>	<i>Раздел</i>	<i>Часы</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Мониторинг</i>
Сентябрь	3.5	1	Родительское собрание.	Справка родительского собрания
	3.5.	2	День здоровья	фотоотчет
Октябрь	3.1	2	Малые олимпийские игры	фотоотчет
	3.6	1	Всероссийский урок безопасности в сети Интернет.	фотоотчет
Ноябрь	3.2	1	День здоровья «Здоровье – овощи плюс фрукты, плюс ягоды»	фотоотчет
Декабрь	3.2	2	Урок Здоровья.	фотоотчет
	3.2	2	Зимние игры на свежем воздухе.	фотоотчет
Январь	3.2	1	Акция «Спорт как альтернатива пагубным привычкам»	фотоотчет
	3.2	2	Зимние игры на свежем воздухе.	фотоотчет
Февраль	3.2	3	Сдача норм ГТО	фотоотчет
Март				
Апрель	3.2	3	День прыгуна.	фотоотчет
Май	3.2	1	Весенний кросс.	фотоотчет
	3.5	1	Родительское собрание.	Справка родительского собрания
ИТОГО:		22		

Календарный учебный график

№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Вид деятельности	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	К	К
ИТОГО	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		

№ недели	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
Вид деятельности	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
ИТОГО	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

У – учебные занятия

К – каникулы

Период обучения – 36 недель.

Начало занятий – по мере комплектования групп.

1 полугодие	17 недель – с 1 сентября по 30 декабря
Каникулы	с 31 декабря по 9 января
2 полугодие	19 недель – с 10 января по 31 мая

Контрольно – измерительные материалы.**Тест с ответами: “Спортивные игры”**

1. Масса баскетбольного мяча (официально принятого размера 7):

- а) 567-650 г
- б) 500-560 г
- в) 456-500 г

2. Игровое время в баскетболе состоит из:

- а) 4 периодов по 15 минут
- б) 4 периодов по 10 минут
- в) 4 периодов по 8 минут

3. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:

- а) 8
- б) 4
- в) 5

4. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу:

- а) 1916
- б) 1908
- в) 1912

5. Где это произошло:

- а) в Бельгии б) в Мюнхене
- в) в Стокгольме

6. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол:

- а) не менее 8
- б) не менее 7
- в) не менее 6

7. Какое наказание следует в футболе, если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами:

- а) угловой удар
- б) 11 метровый удар
- штрафной удар

8. Вес футбольного мяча по правилам ФИФА (для сухого мяча):

- а) не более 410-450 г
- б) не более 310-350 г в) не более 510-550 г

9. Автором создания игры в волейбол считается:

- а) Мацудайра
- б) Эйнгорнв)
- Морган

10. Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин:

- а) 2 м 33 см
- б) 2 м 43 см
- в) 2 м 13 см

11. Какая должна быть высота сетки в волейболе для женщин:

- а) 2 м 24 см
- б) 2 м 14 см
- в) 2 м 04 см

12. Вес волейбольного мяча:

- а) 250-255 г
- б) 260-280 г
- в) 200-220 г

13. Количество игроков в волейболе в одной команде:

- а) 6
- б) 7
- в) 5

14. Создателем игры в баскетбол считается:

- а) Ордин
 - б) Нильсонв)
- Нейсмит

15. Создателем игры в гандбол считается:

- а) Нильсен
- б) Нейсмит
- в) Ордин

16. Сколько игроков – баскетболистов двух команд, могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований:

- а) 14 человек
- б) 10 человек
- в) 12 человек

17. В каком году появился баскетбол как игра:

- а) 1899
- б) 1895
- в) 1891

18. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с этого года:

- а) 1956
- б) 1936
- в) 1960

19. Признание гандбола в этом году международным видом спорта дало толчок к развитию игры в ряде стран:

- а) 1936
- б) 1946
- в) 1926

20. Длина футбольного поля:

- а) минимум 80 м б)
- минимум 90 м в)
- минимум 70 м

21. Ширина футбольного поля:

- а) минимум 45 м б)
- минимум 35 м в)
- минимум 40 м

22. Впервые правила футбола были введены 7 декабря этого года Футбольной ассоциацией Англии:

- а) 1890
- б) 1863

в) 1903

23. Количество игроков в одной команде для игры в гандбол одновременно находящихся на площадке:

а) 6

б) 8

в) 7

24. Продолжительность тайма в гандболе:

а) 40 минут

б) 30 минут

в) 20 минут

25. Правила гандбола описывают столько стандартных бросков:

а) 6

б) 4

в) 5

26. Игра гандбол происходит в закрытом помещении на прямоугольной площадке размером:

а) 50×25 м

б) 40×20 м

в) 30×15 м

27. Длина площадки для игры в волейбол:

а) 18 м

б) 16 м

в) 14 м

28. Ширина площадки для игры в волейбол:

а) 7 м

б) 8 м

в) 9 м

29. Ширина ворот в гандболе:

а) 3 м

б) 2,5 м

в) 2 м

30. Высота ворот в гандболе:

а) 2,5 м

б) 2 м

в) 1,8 м

Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ
1	А	11	А	21	А
2	Б	12	Б	22	Б
3	В	13	А	23	В
4	В	14	В	24	Б
5	В	15	А	25	В
6	Б	16	Б	26	Б
7	В	17	В	27	А
8	А	18	Б	28	В
9	В	19	В	29	А
10	Б	20	Б	30	Б

Нормативы для детей 11-15 лет.

Нормативы для детей 11 лет	Мальчики			Девочки		
	Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Ведение мяча бегом в баскетболе	Техника					
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30
Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Нормативы для детей 12 лет	Мальчики			Девочки		
	Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44
Нормативы для детей 13 лет	Мальчики			Девочки		
	Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.

Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48
Нормативы для детей 14 лет	Мальчики			Девочки		
	Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58
Нормативы для детей 15 лет	Мальчики			Девочки		
	Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	35	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

Методические материалы

Индивидуальные действия, в парах, в тройках, в составе двух команд, выполнение заданий в усложненных условиях. Метод рассказа, показа, имитации.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Наименование разделов, тем	Методические виды продукции	Рекомендации по проведению практических работ	Дидактический и лекционный материал
Основы знаний. Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание Инструктаж по ТБ Основные правила соревнований Основное содержание тактики и тактической подготовке	Уголок охраны труда. Беседа о значениях занятий физической культуры и спортом	В форме беседы. Просмотр видеоматериалов	Папка с инструкциями по охране труда. Лекционный материал «Физкультура и спорт в России»
Общеразвивающие упражнения. ОРУ на месте без предметов ОРУ в движении без предметов ОРУ с набивными мячами ОРУ с волейбольными мячами ОРУ в парах	Выполнение нормативов.	Отслеживать правильное выполнение заданий.	
Значение ОФП в подготовке. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.	Выполнение нормативов. Учебно-тренировочная игра.	Отслеживать правильное исполнение движений	Интернет. https://infourok.ru/
Освоение техники передвижений. Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с	Учебно-тренировочная игра.	Работа в минигруппах.	

остановками, прыжками, техническими приёмами.			
<p>Техническая подготовка (ТП) Значение технической подготовки в волейболе.</p> <p>Практика Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).</p>	<p>Беседа о технической подготовке и значении. Учебно-тренировочная игра.</p>	<p>Отслеживать правильное исполнение движений. Товарищеские игры.</p>	<p>Интернет. https://infourok.ru/</p>
<p>Специальная физическая подготовка (СФП) Практика Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).</p>	<p>Тесты. Учебно-тренировочная игра.</p>	<p>Работа в минигруппах и в парах. Товарищеские игры. Участие в соревнованиях.</p>	
<p>Тактическая подготовка (ТП) Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча</p>	<p>Беседа. Учебно-тренировочная игра.</p>	<p>Просмотр видеоматериалов.</p>	<p>Интернет, сайт: Волейбол: уроки мастерства</p>
<p>Овладение тактикой игры в нападении и в защите.</p>	<p>Беседы. Учебно-тренировочная игра.</p>	<p>Просмотр видеоматериалов.</p>	<p>Интернет, сайт: Волейбол: уроки мастерства</p>

Список литературы

1. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002
2. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
3. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67
4. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76
5. Волейбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным видам спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г.Омск, 2004
6. Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
7. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
8. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсменов. – Минск, 1982

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. <http://www.basket.ru>
2. <http://www.sports.ru>
3. www.minsport.gov.ru