

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управление образования администрации Рыбинского района

МБОУ "Александровская СОШ №10"

РАССМОТРЕНО
Методический совет
Приказ № 1
от «25» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
Приказ №1
от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
"Александровская СОШ №10"
Л.С. Манузина
Л.С. Манузина
Приказ №
от «30» 08 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Настольный теннис»**

**Возраст обучающихся: 7 – 10 лет
Срок реализации: 1 год**

Составитель: Семененко С.В.

с. Александровка
2024-2025 год

**Паспорт
рабочей программы**

Тип программы дополнительного образования.

Статус программы: рабочая программа учебного курса **Назначение программы:**

- для обучающихся программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
- программа определяет приоритеты в содержании дополнительного образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации дополнительного образования;
- программа является основанием для определения качества реализации дополнительного образования.

Категория обучающихся: учащиеся 2-4-х классов

Сроки освоения программы: 1 год

Объем учебного времени: 72 часа

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 2 часа в неделю

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы САНПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

Укрепление здоровья;

Содействие правильному физическому развитию;

Приобретение необходимых теоретических знаний;

Овладение основными приемами техники и тактики;

Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

Привитие учащимся организаторских навыков;

Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;

Подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям;

Рабочая программа рассчитана на условия школы, со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря, а также на традициях школы. Программа рассчитана на 72 ч в год - по 2 часа в неделю. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются,

прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию : силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

№п/п	Содержание занятий	
Теоретические сведения		
1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	2
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	2
Итого:		4
Практические занятия		
1.	Общая и специальная подготовка	20
2.	Основы техники и тактики игры	40
3.	Контрольные игры.	8
Итого:		72
Всего часов:		72

	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Количество часов	Предметные результаты	Планируемые результаты		Дата	
				УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные)	Личностные результаты		
1	2	3	4	5	6	П.	Ф.
1	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	1	Уметь быть дисциплинированным на занятиях по теннису	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p>	Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.		
2 -3	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	2	Уметь занимать исходное положение и выполнять хватку ракетки	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p>	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры		
4 -5	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.	2	Уметь управлять теннисной ракеткой, жонглировать	<p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p>	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа		

6-7	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	2	Уметь перемещаться вперед и назад	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники игры; подачи Регулятивные: принимать и сохранять	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представлени		
-----	--	---	-----------------------------------	---	---	--	--

				учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей	е о качествах хорошего ученика;		
8-9	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры	2	Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления	Коммуникативные: контролировать действия партнера.	Учебнопознавательный интерес и способам решения поставленных задач	12.09	
10	Удары по мячу	1	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, подачи и удары Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		
11	Удары по мячу	1	Уметь выполнять высокодалекие удары		Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		

12	Удары по мячу	1	Уметь выполнять мягкие удары перед собой	<p><i>Познавательные:</i> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, удары справа и слева открытой, закрытой стороной ракетки, контрольное выполнение подачи.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимать оценку учителя</p>	<p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p> <p>Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,</p>		
13	Удары по мячу	1	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств				

					ответственность, причины неудач		
14	Подачи.	1	Уметь выполнять подачи	<p><i>Познавательные:</i> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, плоской подачи, коротким ударам.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p>	<p>Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности</p> <p>Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений</p>		
15	Подачи.	1	Уметь выполнять подачу разной траектории				

16	Подачи.	1	Уметь подавать подачу и выполнять удары	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры	Учебнопознавательны й интерес и способам решения поставленных задач		
17	Подачи.	1	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: контролировать действия партнера.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		
18-19	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	2	Уметь наносить удары справа	Р.: использовать игровые действия настольного тенниса для развития	Стремление преодолеть себя		

20-21	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	2	Уметь быстро перемещением	физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели,		
22-23	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	2	Уметь выполнять удар без вращения	Р.: использовать игру настольный теннис в организации активного отдыха. П.: моделировать	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

23-24	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	2	Уметь самостоятельно но выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	Подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.		
25-26	Удар «накат» справа и слева на столе.	2	Уметь выполнять удар «накат»	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач		
27-28	Удар «накат» справа и слева на столе.	2	Уметь последовательно выполнять подачу и удары		Проявлять правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);		
29-30	Удар «накат» справа и слева на столе.	2	Уметь выполнять удары «накат» справа	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах		

				К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий теннисиста	уважения, доброжелательности		
31-32	Удар «накат» справа и слева на столе.	2	Уметь выполнять удары «накат» слева на столе		Воспитывать в себе волю к победе		

33	Выбор позиции.	1	Уметь быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта теннисного мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Формировани е социальной роли ученика. Формировани е положительн ого отношения к учению		
34	Выбор позиции.	1	Уметь быстро принимать решение,, выполнять технически правильно		Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.		
35-36	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	2	Уметь выполнять мягких удары с перемещений вперед	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий,	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелател ь-ности		
37-38	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	2	Уметь выполнять мягкие удары с перемещение м вперед	возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий настольного тенниса	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелател ь-ности		
39-40	Свободная игра на столе.	2	Уметь выполнять подачу, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную	Стремление к победе, умение достойно проигрывать		
41-42	Свободная игра на столе.	2	Уметь работать в группе, исправлять ошибки	информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	Формировани е потребности к ЗОЖ		

			одноклассник ов	<u>Коммун.</u> формулировать			
--	--	--	-----------------	------------------------------	--	--	--

43-44	Игра на счет из одной, трех партий.	2	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	собственное мнение;	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры		
45-46	Игра на счет из одной, трех партий.	2	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявлять стремление к победе в игре		
47-48	Тактика игры с разными противниками.	2	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры		Воспитывать в себе волю к победе		
49-50	Тактика игры с разными противниками.	2	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры		Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений		
51-52	Основные тактические варианты игры.	2	Уметь осуществлять самоконтроль при выполнении физических упражнений	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений		
53-54	Основные тактические варианты игры.	2	Уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техники		Стремление к физическому совершенству : развитие и укрепление правильной осанки, координации		
55-58	Соревнования по настольному теннису	4	Уметь реально оценивать свои физические возможности	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		

				действий .			
59-62	Свободная игра на столе.	4	Уметь выполнять подачу, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	Стремление к победе, умение достойно проигрывать		
62-72	Свободная игра на столе.	10	Уметь выполнять подачу, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	Стремление к победе, умение достойно проигрывать		

Требования к уровню подготовки

Иметь представление о:

- технике безопасности на занятиях настольного тенниса.
- истории развития настольного тенниса в России.
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
- гигиене, закаливанию, режиму и питанию спортсменов.
- правилах соревнований по настольному теннису.

Владеть:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч; - выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;

- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет; - активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Литература:

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004