

**Муниципальное казённое учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Авангард»  
с. Перемышль Перемышльский район Калужской области**

Принята решением  
педагогического совета  
МКУ ДО СШ «Авангард»  
Протокол № \_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Утверждаю:  
Директор МКУ ДО СШ «Авангард»  
\_\_\_\_\_ К.Л. Соболевский  
Приказ № \_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**БАСКЕТБОЛ**

(ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП)

**Возраст обучающихся:** 8 - 18 лет и взрослые  
**Срок реализации:** 1 год

**Составители:**  
**И.А. Сухов – тренер-преподаватель**

**с. Перемышль  
2023г.**

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Законом Российской Федерации «О дополнительном образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», методическими рекомендациями по организации деятельности учреждений, осуществляющих спортивную подготовку в РФ и примерной программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по баскетболу.

Программа рассчитана для работы с детьми и взрослыми в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Срок освоения программы – 1 год (276 часов).

Программа по баскетболу не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей и взрослых, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить навыки игры в баскетбол.

Цель программы - обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- развитие физических качеств;
- овладение основами игры в баскетбол;
- выявление перспективных детей и взрослых для последующего этапа обучения.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей и взрослых в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие воспитанников, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств.

Программа предоставляет возможность детям и взрослым, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям баскетболом, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в коллективе. Образовательная деятельность по программе стимулирует обучающихся к дальнейшему совершенствованию физических и морально-волевых качеств. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимающимся баскетболом, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, продолжить обучение по данной программе.

### **Организационно-методические указания**

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются обучающиеся в возрасте от 8 лет и старше, имеющие медицинский допуск к занятиям в физкультурно-оздоровительном центре, желающие заниматься баскетболом.

#### **Режим тренировочной работы.**

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во тренировок в неделю	Продолжительность занятия	Наполняемость группы (чел)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СОГ	6	3	90 мин.	15 - 30	Выполнение нормативов по ОФП

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

На протяжении всего периода обучения баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

#### **Задачи спортивно-оздоровительного этапа**

1. Привлечение максимально возможного количества детей и взрослых к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами баскетбола.

Критериями оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп являются: стабильность состава занимающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий, рост индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения знаний по гигиене и самоконтролю.

Тематический план учебно-тренировочных занятий на оздоровительном этапе составлен в соответствии с учебным планом и рассчитан на полное освоение программного материала с учетом научно-обоснованных рекомендаций по структуре и организации учебно-тренировочного процесса.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 46 недель. Кол-во занятий в неделю: СОГ – весь период - 3 занятия по 2 час.

### **Учебный план.**

<b>№</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>СОГ</b>
1	Теоретическая подготовка	6
2	Общая физическая подготовка	90
3	Специальная физическая подготовка	42
4	Техническая подготовка	70
5	Тактическая подготовка	44
6	Учебные и тренировочные игры	20
7	Контрольно-переводные испытания	4
	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>276</b>

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке юных баскетболистов. Она органически связана с физической, морально-волевой и технико-тактической подготовкой и проводится непосредственно во время тренировочного занятия в форме бесед, лекций. Примерные темы теоретической подготовки:

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Гигиенические знания и навыки.
3. Режим и питание спортсменов.
4. Закаливание организма.
5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
6. Места занятий, оборудование, инвентарь.
7. Техника безопасности, охрана здоровья, занимающихся на занятии.
8. Правила игры в баскетбол.

## Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки баскетболистов.

### Средства развития ОФП

#### 1. Строевые упражнения.

- Основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу. Повороты на месте. Размыкание в колонне на месте и в движении.

#### 2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях, наклоны и круговые вращения туловищем, повороты туловища.

- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног. Поднимание на носки, различные маховые движения ногами, приседание

на обеих и на одной ноге, отведения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими

движениями, подскоки из различных исходных положений, прыжки.

- Упражнения в парах. Повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м. со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

- Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост). Упражнения с гимнастической палкой или

сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание мяча.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка).

- Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

- Упражнения с мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке.

4. Акробатические упражнения.

- Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

- Перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы)

- Игры с мячом на развитие внимания, координации: «Мяч ловцу», «Салки», «Попади в цель», «Пятнашки» и др.

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

- Ускорения до 50 - 60 м.

- Старты из различных исходных положений.

- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

- Многоскоки.

- Метание мяча в цель и на дальность. Метание гранаты.

7. Спортивные игры.

- волейбол

- гандбол
- футбол

### **Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 30 м. из различных исходных положений. Бег различными способами с изменением скорости, направления, частоты шагов. Многоскоки, прыжки на одной ноге на месте и в движении.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями.
- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упражнения для кистей рук с гантелями, эспандерами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность.
- Упражнения для развития игровой ловкости.
- Подбрасывание и ловля мяча на месте, в ходьбе и беге, после поворота. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка. Ведение мяча с ударами в пол. Ведение мяча со сменой рук. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения мяча с различной интенсивностью. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу с заданием, сохраняя расстояние между ними 2 м.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Многократные повторения упражнений в беге, прыжках. Игры учебные в баскетбол. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### **Техническая и тактическая подготовка**

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений владения мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

#### **Техническая подготовка**

- Остановки и повороты.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Повороты вперед, повороты назад. Остановки во время бега выпадом и прыжком. Остановка прыжком, остановка двумя шагами.

- Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

- Ловля мяча.

Двумя руками на мете, двумя руками в движении, двумя руками в прыжке, двумя руками при встречном движении, двумя руками при движении сбоку, ловля мяча одной рукой на месте.

- Передача мяча.

Двумя руками сверху от груди, двумя руками снизу, из-за головы, одной рукой от плеча, с боку, одной рукой снизу, отскоком от площадки. Передача двумя руками с места, в движении. Передача одной рукой с места. · Ведение мяча (дриблинг).

Ведение с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом. Обводка соперника без сопротивления и с сопротивлением.

- Отбор мяча: выбивание мяча, вырывание мяча.
- Обманные движения (финты)
- Броски мяча в кольцо.

Бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками сверху, бросок одной рукой от плеча.

### **Особенности обучения техническим приёмам.**

В СО группах обучение должно проходить с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполнять их нужно на месте или на малой скорости. Техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на площадке задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения. Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры.

Из всего многообразия технических приемов баскетболистов в начальный период обучения необходимо, прежде всего, освоить навыки ведения мяча, передачи мяча, бросков в кольцо.

На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках, не забывая совершенствовать технику движений с мячом у каждого индивидуально.

### **Тактическая подготовка**

Тактика – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы.

Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил, определять положение мяча в конкретный момент игры, предугадывать действия партнёров, быстро анализировать складывающуюся обстановку. Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

### **Игровая подготовка**

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты, соревнования.

Учебные игры. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке.

Спортивные игры. Одним из средств подготовки юных баскетболистов являются спортивные игры (гандбол, волейбол, футбол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий. Использование спортивных игр при подготовке юных баскетболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты. Для развития быстроты и ловкости, используются разнообразные



эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Соревнования. При подготовке юных баскетболистов по программе предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые.

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм по упрощенным правилам, учебные игры по баскетболу.

2. Межгрупповые.

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм между группами. Игра в баскетбол между группами.

### **Педагогический контроль**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования;

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме наблюдения;

- годовая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, уровню освоения навыков игры в баскетбол, а также теоретических знаний. Нормативные требования по ОФП см. в приложении к программе.

Теоретическая подготовка .

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание. Формами проведения проверки теоретических знаний является опрос.

Общефизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений. Обучающиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30 м., 60 м.);

- прыжок в длину с места;

- челночный бег 3 x 10 м.;

- подтягивание на высокой перекладине (мальчики);

- сгибание разгибание рук в упоре (девочки).

Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Прогресс ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Техническая и тактическая подготовка.

Контроль освоения обучающимися технических элементов баскетбола и тактической подготовки осуществляется систематическим наблюдением, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению техническими и тактическими действиями.

Ожидаемые результаты. К концу учебного года обучающиеся:

- приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;

- осваивают основные средства ОФП;
- осваивают основные технические приёмы игры в баскетбол;
- осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- повышают уровень функциональной подготовки.

### **Восстановительные мероприятия**

Восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Они могут проводиться как в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности, так и в условиях соревнований, в летних оздоровительных лагерях.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо варьировать нагрузку и условия проведения занятий, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния занимающихся.

Медико-биологическая группа включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления, они осуществляются под наблюдением врача.

Гигиенические средства включают в себя рациональный распорядок дня, личную гигиену, закаливание, гигиенические условия тренировочного процесса.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка является основным фактором при формировании личностных и волевых качеств баскетболиста. Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений. Она решает такие задачи, как воспитание моральных и волевых качеств (смелость, решительность, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность) занимающихся, формирование положительного психологического климата в коллективе, развитие процессов восприятия, развитие тактического мышления.

Психологическая подготовка к соревнованиям проводится как в течение всего года, так и непосредственно перед выступлением на конкретных соревнованиях. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. Положительные межличностные отношения между тренером и ребенком значительно облегчают процесс обучения, так как при них обучающийся более внимательно и охотно усваивает информацию тренера.

Главные средства и методы психологической подготовки: беседа, убеждение, педагогическое внушение, метод моделирования соревновательной ситуации через игру.

## Воспитательная работа

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь юных баскетболистов. Тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, трудолюбие, целеустремленность). Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо уделять серьезное внимание на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее.

### Контрольные нормативы по баскетболу

№	Виды нормативов	8-9 лет		10 лет		11 лет	
		М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.
1	Бег 30 м. (сек.)	5.6	6.2	5.5	6.1	5.4	6.0
2	Бег 300 м. (мин./сек.)	1.20	1.40	1.15	1.35	1.10	1.30
3	Подтягивание	1	-	2	-	3	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре	-	8	-	9	-	10
5	Прыжок в длину с места (см.)	155	140	160	145	165	150
6	Высота подскока по Абалакову (см)	25	22	27	23	28	24

№	Виды нормативов	12 лет		13 лет		14 лет	
		М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.
1	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.9	5.2	5.8	5.1	5.7
2	Бег 300 м. (сек.)	1.00	1.25	0.55	1.20	0.53	1.15
3	Подтягивание	4	-	5	-	6	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре	-	12	-	14	-	16
5	Прыжок в длину с места	170	155	175	160	180	165

	(см.)						
6	Высота подскока по Абалакову (см)	29	25	30	26	31	27

№	Виды нормативов	15 лет		16 лет		17 лет		18 лет и старше	
		М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.
1	Бег 30 м. (сек.)	5.0	5.6	4.9	5.5	4.8	5.4	4.7	5.3
2	Бег 300 м. (сек.)	0.51	1.13	0.50	1.10	0.48	1.08	0.46	1.05
3	Подтягивание	7	-	8	-	9	-	10	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре	-	18	-	20	-	22	-	24
5	Прыжок в длину с места (см.)	185	170	190	175	195	180	200	185
6	Высота подскока по Абалакову (см)	32	28	33	29	34	30	35	31

### **Литература:**

1. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.; ФиС, 2001.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1. – М., Центр Академия, 2002.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. – М., Центр Академия, 2004.
4. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под ред. Портнова Ю.М.- М., 2004.
5. Билл Гатмен, Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. – М., АСТ-Астрель, 2006.
6. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М., Советский спорт, 2004.
7. Баррел Пэйе, Патоик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. – М., ТВТ Дивизион, 2008.
8. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. – М., Советский спорт, 2011





