

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «НИКА»**

Рассмотрена
на педагогическом совете
МАУДО СДЮСШ «Ника»
Протокол _____

«Утверждаю»
Директор МАУДО СДЮСШ «Ника»

_____ В.Д. Гайдук

«___» _____ 2015г.

ТЕННИС

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа

Срок реализации Программы:

- спортивно-оздоровительный – весь период

Составили программу:

Заместитель директора по УСР Яковенко Н.Ю.

Тренер-преподаватель Писарев Ю.В.

г. Красный Сулин
Ростовской области
2015 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	5
3. Теоретическая подготовка	6
4. 4 Практическая подготовка	9
5. Восстановительные мероприятия.....	11
6. Формы и виды контроля	11
7. Методические рекомендации.....	15
8. Литература.....	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа составлена на основании Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ «Теннис», допущенной Федеральным агентством Российской Федерации по физической культуре и спорту в 2005 г., в соответствии с Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Министерства образования РФ, иными нормативными документами, регламентирующими деятельность учреждений физкультурно-спортивной направленности.

В основу программы положены нормативные требования по общефизической и специальной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов. Программа содержит научно – обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса.

Цель программы:

создание необходимых условий для физического развития воспитанников средствами физической культуры и спорта.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- оказание помощи образовательным учреждениям в организации массовой спортивной работы;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

Учебный план, рассчитанный на 1 год обучения для учащихся 7-18 лет, предусматривает теоретическую, общефизическую, техническую и специальную подготовку.

Зачисление учащихся в группы производится по заявлению поступающего при предъявлении медицинского заключения о состоянии здоровья, с согласия родителей (законных представителей).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: повышение уровня общей и специальной физической подготовки; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий; укрепление здоровья и улучшения физического развития; овладение базовой техникой ударов ногами и руками; воспитание смелости, воли, решительности.

Возрастной диапазон занимающихся в одной учебной группе не должен быть более 2-х лет.

Продолжительность этапа спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта теннис

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	весь период	7	10-15	20

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап весь период
Количество часов в неделю	6

Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	216

2. Учебно – тематический план

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ		СОГ
	1. Теоретические занятия		
1	Физкультура и спорт РФ.		1
2	Краткий обзор состояния и развития вида		1
3	Гигиена, закаливание, режим питания		1
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние		
5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой		
6	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки		
7	Основы техники и тактики вида спорта		
8	Общая и специальная спортивная	1	
9	Волевая и психологическая подготовка		
10	Правила соревнований, их организация		1

11	Оборудование, инвентарь, снаряжение	1
	ИТОГО ЧАСОВ:	6
	2. Практические занятия	
1	Общая физическая подготовка	106
2	Специальная физическая подготовка	78
3	Изучение и совершенствование	22
4	Восстановительные мероприятия	
5	Выполнение контрольных нормативов	4
	ИТОГО ЧАСОВ НА ПРАКТИЧЕСКИЕ	210
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ:	216

3.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – составная часть общей культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития человека.

Значение физической культуры в подготовке молодежи к трудовой деятельности и защите Родины.

Забота государства в развитии физической культуры и спорта.

Задачи

физкультурного движения.

Массовый характер спорта. Неуклонный рост благосостояния и культуры – основа массового развития физической культуры и спорта в России.

Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, спортивные школы. Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования.

Международные спортивные движения, международные связи российских спортсменов.

Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового

первенства

Тема 2. Краткий обзор состояния и развития тенниса.

Развитие в России и за рубежом. Значение и место в системе физического воспитания. Всероссийские соревнования, Чемпионат и Кубок России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Всероссийские и международные юношеские соревнования.

Тема 3. Гигиена. Закаливание. Режим, питание спортсмена.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.

Личная гигиена, режим дня и питание. Использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий, оборудованию одежде и обуви спортсменов.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических

нагрузках и восстановлении энергетических трат спортсмена. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 4. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после

различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности спортсмена.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности спортсмена.

Предстартовое состояние организма.

Краткие сведения об особенностях химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Особенности функциональной деятельности центральной нервной

системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.

Тема 5. Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Основные принципы спортивной тренировки: *специализация, всесторонность,*

сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике и совершенствования в ней: демонстрация (показ), разучивание в целом, разучивание по частям, повторение упражнения, анализ выполненных движений.

Последовательность обучения основным техническим приемам. Методы обучения отдельным техническим приемам.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповой, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Урок – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке.

Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка. Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 6. Основы техники и тактики.

Общее понятие о технике спортивного упражнения. Показатели техники: эффективность, экономичность, и координация движений.

Индивидуальные особенности и отличия в технике. Оценка техники.

Основы техники силовой гимнастики.

Подтягивание, отжимание. Положение живота, рук, туловища при отжимании.

Техника выполнения подтягивания, дыхание, силовая подготовка для подтягивания и отжимания.

Методы обучения тактике и совершенствования в ней: демонстрация (показ), разучивание тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Тема 7. Общая и специальная спортивная подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и соревнованиями.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к каратистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Тема 8. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.

Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления

участников соревнований, дисквалификация. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации

и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов соревнований. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований.

Информация зрителей о ходе соревнований, составах команд и т.п.

Тема 9. Оборудование, инвентарь, снаряжение и уход за ним.

Подбор спортивного инвентаря. Подготовка инвентаря к занятиям и соревнованиям. Спортивная одежда и обувь. Уход за спортивной одеждой и обувью.

4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общефизическая подготовка

Строевые упражнения.

Построения и перестроения» ходьба в строю с изменением темпа в направлении движения. Повороты на месте и в движении. Строевые упражнения с велосипедом.

Общеразвивающие гимнастические упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя и лежа) в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах – сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения, В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Упражнения для туловища.

Упражнения для формирования правильной осанки: из различных исходных положений наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибания с различными положениями и движениями руками и ногами. Из упора лежа переходы в упор лежа боком, в упоре присев. Из положения лежа на спине - поочередное и одновременное поднимание рук и ног, поднимание

туловища на отрывая ног от пола, "мост". Упражнения для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на одной и обеих ногах о различными движениями доками. Маховые поочередные движения ногами, стоя на месте и в движении, то же держась одной рукой за опор.

Выпады в разные стороны и их перемены с различными движениями рук и туловища, с пружинящими движениями ногами; упражнения на растягивание и расслабление.

Упражнения для всех частей тела. В положении стоя, стоя на коленях, сидя и лежа - различные движения руками, ногами и туловищем. Разноименные движения руками и ногами на координации движений, движения с большой амплитудой махового характера. Парные и групповые упражнения. Упражнения для док и туловища, парами, тройками, группами - сгибания и разгибания рук, ног и туловища, выпады, приседания, наклоны, вращения с сопротивлением со упражняющихся. Приседания с партнером, переноска на спине и на плечах. Игры с элементами сопротивления. Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад и в стороны с помощью партнера и самостоятельно. "Мост" из положения лежа, через стойку на руках (с помощью партнера). Прыжки: с места и с небольшого разбега, полет - кувырок в длину (с помощью партнера).

Упражнения с предметами

Гимнастическая палка; движения руками, наклоны и повороты туловища при различных положениях палки. Маховые и круговые движения палкой - переворачивание, вкручивание, выкручивание палки, переносы ноги через палку, прыжки через палку, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной. Упражнения с палкой вдвоем с сопротивлением партнера. Короткая скакалка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад в различном темпе, стоя на двух и на одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки. Эстафеты со скакалками. Упражнения с набивными мячами (вес 2-4 кг). Различные движения руками и туловищем с мячом в руках, броски вверх и ловля мяча одной и двумя руками, толчки мяча одной рукой, броски мяча на дальность одной и двумя руками, парные и групповые упражнения с мячами, эстафеты. Гантели (1-3 кг.) мешочки с песком (5-10 кг). Упражнения для различных групп мышц стоя на месте и в движении. Упражнения со штангой. Вес штанги до 35-50 % веса спортсмена для женщин и до 70-80% для мужчин. Подтягивание штанги до уровня плеч, подъем штанги на грудь, на плечи. Повороты и наклоны туловища со штангой на плечах, ходьба со штангой, приседания, выталкивание штанги лежа на спине. Упражнения на снарядах. Гимнастическая стенка. В вися поднимания прямых и согнутых ног, разведения, сведения и круговые движения

ног; подтягивания в висе; раскачивание в висе. В висе поднимание ног с их отягощением набивным мячом. Упражнения для развития гибкости стоя у стенки, упражнения с помощью партнера. Канат, шест. Лазание с помощью рук и ног, и с помощью рук /мужчины/.

Бревно и гимнастическая скамейка. Упражнения в равновесии на месте и с различными движениями руками, ходьба о различными движениями руками, ходьба вперед, боком и с поворотами, ходьба с предметами в руках, ходьба с преодолением препятствий. Перекладина, брусья низкие и разновысокие, кольца. Подтягивание из различных походных положений, подъемы силой и махом вперед и назад, подъемы завесом и перемахи /мужчины/, различные соскоки. Опорные прыжки /козел/, наскоки с места и с разбега и соскоки, прыжки опорные через козла – согнув ноги, ноги врозь с различного разбега.

Легкоатлетические упражнения Бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, семенящий бег, бег с изменением скорости и частоты шагов. Бег скоростной на 30,40,50,60,80 и 100 м. Бег на дистанции 200,300,400 метров. Бег на местности /кроссы/, смешанное передвижение /ходьба и бег/. Прыжки в длину, с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега. Метание гранаты, диска, толкание ядра.

Спортивные игры. Ручной мяч, футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон.

Специальная физическая подготовка, изучение и совершенствование техники и тактики

Содержание и структура многолетней подготовки теннисистов отражена в Примерной программе спортивной подготовки для ДЮСШ «Теннис», допущенной Федеральным агентством Российской Федерации по физической культуре и спорту в 2005 г.

5. ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности

происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности

тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести; душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдых их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

6. ФОРМЫ И ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Текущий контроль – проводится на всех этапах изучения:

- выполнение заданий;
- опрос.

Тематический контроль знаний проводится по итогам изучения отдельных тем, когда знания в основном сформированы и систематизированы.

Итоговый контроль – подведение итогов за год:

- нормативы по ОФП;
- нормативы по СФП – выполнение разучиваемых элементов техники теннисиста
- соответствии с возрастом и этапом подготовки занимающихся

Переводные требования по общей физической подготовке

Наименование норматива	Ед. изме р.	Оценка в баллах	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
			и старше						
Бег 30 метров	сек.	5	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	5,7	5,4	5,1	4,8	4,5	4,3	4,1
		3	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	5,0	4,6
		2	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,3	5,1
		1	7,2	6,9	6,6	6,3	6,0	5,8	5,6
Прыжок в длину с места		5	186	196	211	226	236	251	260
		4	171	181	196	211	221	233	244

	см.	3	156	166	181	196	206	221	228
		2	141	151	166	181	191	206	213
		1	140	150	165	180	190	205	212
Подтягивание из виса	раз	5	4	4	5	6	8	10	12
		4	3	3	4	5	6	7	10
		3	2	2	3	3	4	5	7
		2	1	1	2	2	3	3	4
		1	-	-	1	1	1	1	1
Бросок набивного мяча 1кг, двумя руками из-за головы, стоя	см.	5	600	800	1000	1200	1400	1600	1800
		4	550	700	900	1100	1300	1500	1700
		3	500	650	850	1050	1250	1450	1650
		2	400	600	800	1000	1200	1400	1600
		1	350	550	700	900	1100	1300	1500
Челночный бег 3 X 10м	сек.	5	7,7	7,5	7,3	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	7,8	7,6	7,4	7,1	6,9	6,7	6,6
		3	8,4	8,1	7,9	7,6	7,4	7,2	7,1
		2	9,0	8,6	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6
		1	9,6	9,3	8,9	8,6	8,4	8,2	8,1
Непрерывный бег	зачёт		600	600	800	800	1000	1500	1500

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Процесс обучения направлен на формирование у учащихся:

- системы знаний по вопросам развития физической культуры и спорта, гигиене, закаливанию и режиму питания спортсмена, общей и специальной физической подготовке;
- двигательных умений и навыков, постоянное их развитие и совершенствование.

В учебно – тренировочном процессе применяются три основные группы методов обучения: словесные, наглядные и практические.

Основной формой занятий является учебно – тренировочное занятие, состоящее из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Теоретическая подготовка проводится в форме:

- лекций с просмотром кино- и видеосюжетов,
- бесед,
- непосредственно в занятиях.

Теоретическая подготовка органически связана с физической и психологической подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность – вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении занятий учитывается возраст занимающихся и материал излагается в доступной им форме.

Методы, используемые при проведении теоретических занятий: рассказ, объяснение, беседа, разбор, демонстрация, задание.

Практическая подготовка основывается на активной двигательной деятельности занимающихся. Основные методы, используемые на практических занятиях:

- упражнения
- игровой – моделирование условий соревнований
- соревновательный – специально организованные состязания, в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы

Помимо данных методов в процессе подготовки применяются:

- равномерный метод – длительное, непрерывное выполнение упражнений в равномерном темпе
- переменный метод – чередование нагрузок различной интенсивности
- повторный метод – многократное выполнение упражнений при сохранении содержания, величины и характера нагрузки

- интервальный метод – многократное повторение кратковременной работы при строгой регламентации продолжительности упражнения и пауз отдыха между повторениями
- метод сопряженных воздействий – взаимосвязь развития физических качеств и двигательных навыков
- метод круговой тренировки

Успех обучения и его длительность находятся в прямой зависимости от построения педагогического процесса. Принципы научности, систематичности, последовательности, сознательности и активности, наглядности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования взаимосвязаны и взаимообусловлены, что позволяет обеспечить эффективность процесса обучения.

Процесс психологической подготовки делится на:

- общую подготовку (воспитание мотивов, побуждающих к систематическим занятиям, совершенствование двигательных навыков, преодоление трудностей);

Основными формами подведения итогов в рамках учебно – тренировочных занятий являются: опрос, наблюдение, тестирование, контрольные нормативы по ОФП и ТСФП.

Проверка и оценка знаний, умений и навыков уровня физической подготовленности определяют качество усвоения учебного материала, ликвидируют пробелы в знаниях. Подведение итогов органически объединяется с процессом обучения и оказывает влияние на его протекание, контролирует эффективность применяемых методов и служит цели совершенствования всего процесса преподавания. Результаты проверки и оценки повышают активность и самостоятельность учащихся.

8. ЛИТЕРАТУРА

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.-Киев: Олимпийская литература, 1999.
3. Система подготовки спортивного резерва. Под общей редакцией В.Г. Никитушкина. М., 1994.
4. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
5. Карпман В.Л. Спортивная медицина. М., ФиС., 1987.
6. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха. – М.:, 1994.
7. Теннис: Правила игры и соревнований. – М.:1993.
8. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев, 1984.
9. Детская спортивная медицина/ Под редакцией С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева.- М.: Медицина, 1980.
10. Журнал «Физкультура и спорт»

