


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
« ТРУБЧЕВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»


«Принята»

на заседании тренерского совета  
Протокол № 1 от 31.08.2017г

«Согласовано»

Инструктор-методист:  
 /Кочубей Н.А. /  
31.08.2017г

«Утверждаю»

Директор МАУДО «Трубчевская ДЮСШ»  
 /Дедушенкова Г.А./  
Приказ № 46 от 31.08.2017г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ И ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ

Возраст детей: 8-15 лет  
Срок реализации: 5 лет

Составитель: Авдеев Алексей Владимирович  
тренер-преподаватель по баскетболу

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа по баскетболу разработана на основе Примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), (авторы-составители: Ю.М.Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г.Башкирова- заслуженный тренер России; В.Г.Луничкин- заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А.Б.Мацак – канд. пед. наук; А.Б.Саблин - канд. пед. наук). Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Основная **цель** программы – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение выпускников спортивных школ в составы команд мастеров

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

### **обучающие:**

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по баскетболу.

### **воспитывающие:**

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

### **развивающие:**

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, киноколективов, кинограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики;

создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов необходимо построить учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Подготовка юных спортсменов предусматривает три этапа: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап и этап спортивного совершенствования.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

### **Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке по баскетболу**

<b>Категория</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления</b>	<b>Минимальное число учащихся в группе</b>	<b>Максимальное кол-во учебных часов в неделю</b>	<b>Требования по физической, технической подготовке</b>
<b>ЮЭ</b>	8-9	20	6	Выполнение норм по физической и технической подготовки (не менее 30% всех видов)
<b>П-1</b>	9-10	15	6	Выполнение норм по физической и технической подготовки

				(не менее 40% всех видов)
<b>П-2</b>	10-11	15	8	Выполнение норм по физической и технической подготовки (не менее 50% всех видов)
<b>Э-1</b>	12-13	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП
<b>Э-2</b>	12-13	12	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП
<b>Э-3</b>	14-15	12	18	Выполнение нормативов, спортивного разряда

**Примечание:**

**1. Количество занятий в неделю (45 мин. – 1 академический час):**

- ❖ ГСОЭ – 1 год 3 занятия по 2 час.(по 113 мин.)
- ❖ ГНП – 1 год 3 занятия по 2 час.
- ❖ ГНП – 2-3 год 3-4 занятий по 2-3 час.
- ❖ ГТЭ - 1-2 год 4-5 занятий по 2- 3 час.
- ❖ ГТЭ – 3 год 6 занятий по 3 час.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе 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. Набор учащихся общеобразовательных школ , желающих заниматься баскетболом и имеющих письменное разрешение врача-педиатра.
- 2.Разносторонняя физическая подготовка и ознакомление с элементами техники баскетбола.
- 3.Укрепление здоровья.
- 4.Воспитание черт спортивного характера.
- 5.Развитие стойкого интереса к занятием спортом.

### *Задачи этапа начальной подготовки*

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

### ***Общие задачи тренировочного этапа***

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

2. Совершенствование специальной физической подготовленности

3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков

4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

5. Индивидуализация подготовки.

6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.

7. Овладение основами тактики командных действий.

8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

### ***Задачи начальной специализации***

*(1-2-й годы для девушек, 1-3-й годы для юношей)*

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.

2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.

3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.

4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

### ***Задачи углубленной специализации***

*(3—5-й годы для девушек, 4—5-й годы для юношей)*

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.

3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

**Учебный план учебно-тренировочных занятий  
в ДЮСШ по баскетболу (ч)**

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		
	1-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й

Теоретическая	10	14	18	24	30	37
Общая физическая	87	106	101	132	146	156
Специальная физическая	33	42	42	65	64	90
Техническая	102	185	180	200	182	233
Тактическая	30	47	47	79	77	197
Игровая	32	40	44	55	53	68
Контрольные и календарные игры		18	20	43	42	83
Инструкторская и судейская практика				12	12	24
Контрольные испытания	10	10	10	14	18	24
Медицинское обследование	Вне сетки часов					
Всего часов	304	462		624	624	912

## **СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**

### **I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

ТЕМА	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		
	ГОД ОБУЧЕНИЯ					
	1-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й
Физическая культура и спорт в России	1	1		1		1

Состояние и развитие баскетбола в России	1	1	1	1	1	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	1	1	4
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	1	1	1	2
Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	1	2	1	1	1
Профилактика травматизма в спорте	1	1	1	1	1	1
Общая характеристика спортивной подготовки		1	1	1	1	1
Планирование и контроль подготовки		1	1	1	1	1
Основы техники игры и техническая подготовка	1	1	1	1	1	2
Основы тактики игры и тактическая подготовка			1	1	1	2
Физические качества и физическая подготовка	1	1	1	1	1	1
Спортивные соревнования	1	1	1	1	1	1
Правила по мини-баскетболу		1	1	1	1	
Правила по баскетболу			1	1	1	1
Официальные правила ФИБА						1
Установка на игру и разбор результатов		2	4	10	17	17
<b>Всего часов</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>37</b>

### Темы

**Физическая культура и спорт в России**



Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

### **Состояние и развитие баскетбола в России**

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания,

транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### **Планирование и контроль спортивной подготовки**

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

### **Физические способности и физическая подготовка**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

### **Основы техники игры и техническая подготовка**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр киноколяцков, видеозаписей игр.

### **Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России,

города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

## **II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й
Общая физическая	87	106	101	132	146	156

<b>Специальная физическая</b>	<b>33</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>65</b>	<b>64</b>	<b>90</b>
<b>Техническая</b>	<b>102</b>	<b>185</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>182</b>	<b>233</b>
<b>Тактическая</b>	<b>30</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>79</b>	<b>77</b>	<b>197</b>

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

### **Общеподготовительные упражнения**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более

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

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.

Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### **Специально-подготовительные упражнения**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за

партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, арит-

мичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

### Нормативные требования по физической подготовке

	Прыжок в длину с места		Высота подскока по Агалакову		Бег 20метров		Бег 40 сек.		Бег 300 м (ГСО) Бег 600 м(ГНП) Бег 1000 м или тест Купера (ТГ)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
-й	160	155	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
-й	174	160	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
-й	190	180	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	1,05	1,00
-й	195	195	38	37	3,9	3,8	6 п 15	6 п	1,55	2,10
-й	205	205	41	39	3,8	3,7	7 п	6 п 25	1,45	1,55
-й	210	205	43	40	3,6	3,7	8 п	7 п	1,35	1,40

#### 1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

#### 2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

#### 3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

#### 4. Бег 300 м, 600 м, 1000 м или тест Купера.

### Техническая подготовка

ТЕМЫ	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап		
	ГОД ОБУЧЕНИЯ						
	1-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	
Прыжок толчком двух ног	+	+	+				
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+				
Остановка прыжком		+	+	+			
Остановка двумя шагами		+	+	+			
Повороты вперёд	+	+	+				
Повороты назад	+	+	+				
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+				
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+	+			
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+	+			
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+	+			
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+	+		



Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+	+	
Ловля мяча одной рукой на месте		+	+			
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+	+	
Ловля мяча одной рукой в прыжке				+	+	+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении				+	+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении				+	+	+

ТЕМЫ	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальный подготовки		Тренировочный этап		
	1-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку				+	+	+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+			
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	+			
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	+			
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+	+			
Передача мяча двумя руками с места	+	+	+			
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+	+		
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками (поступательные)				+	+	+

Передача мяча двумя руками на одном уровне				+	+	+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)				+	+	+
Передача мяча одной рукой сверху		+	+	+		
Передача мяча одной рукой от головы		+	+	+		
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+	+	

ТЕМЫ	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		
	1-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й
Передача мяча одной рукой с места	+	+	+			
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+		
Передача мяча одной рукой в прыжке				+	+	+
Передача мяча одной рукой (встречные)				+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)				+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне				+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)				+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+			
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+			
Ведение мяча со зрительным	+	+	+			

контролем						
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+	+			
Ведение мяча по прямой	+	+	+	+		
Ведение мяча по дугам	+	+	+			
Ведение мяча по кругам	+	+	+	+		
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока				+	+	+
Обводка соперника с изменением направления				+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости				+	+	+

ТЕМА	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		
	1-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча				+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой				+	+	+
Обводка соперника за спиной				+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд					+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками сверху вниз						
Броски в корзину двумя руками (добивание)						

Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита				+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками в прыжке				+	+	+
Броски в корзину двумя руками (дальние)				+	+	+
Броски в корзину двумя руками (средние)				+	+	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+	+		

ТЕМА	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		
		1-й	1-й	2-й	1-й	2-й
Броски в корзину двумя руками под углом щиту	+	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху вниз						
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+

Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении		+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке				+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)				+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)				+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)				+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	+	+	+	+	+	+

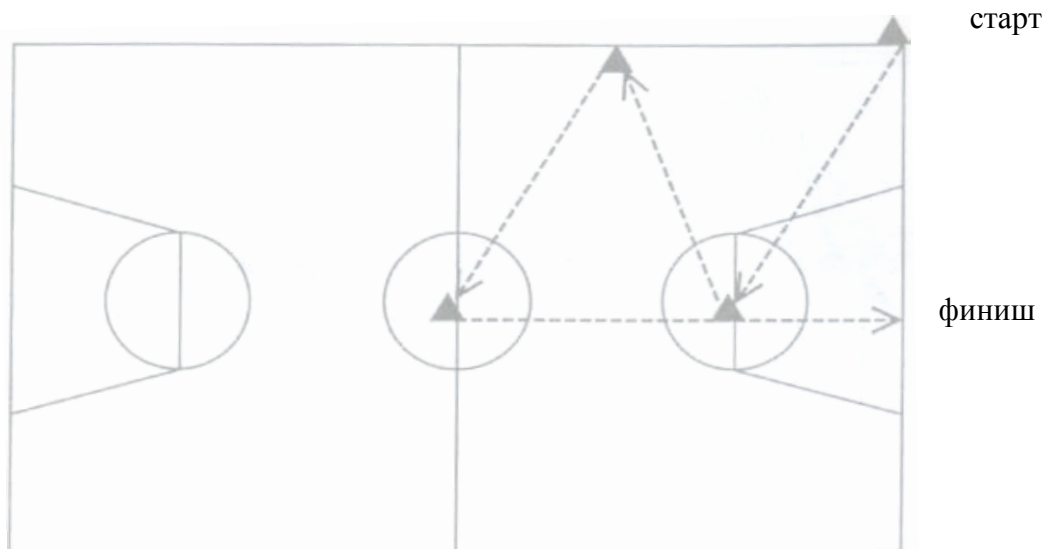
### Нормативные требования по технической подготовке

Классы	передвижение в защитной стойке (с)		скоростное ведение (с, попадание)		передача мяча (с, попадание)		штрафные броски (%)		дистанционные броски (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1-й	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	-	-	28	28
1-й	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	-	-	30	30
2-й	9,8	10,0	14,7	15,0	13,9	14,3	-	-	35	35
1-й	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	48	48	40	40
2-й	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	50	50	45	45
3-й	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	60	60	48	48

#### 1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

*Инвентарь: 3 стойки*



## **2. Скоростное ведение**

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

*Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч*

Общеметодические указания (ОМУ):

### **1) для ГСОЭ**

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

### **2) для ГНП**

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

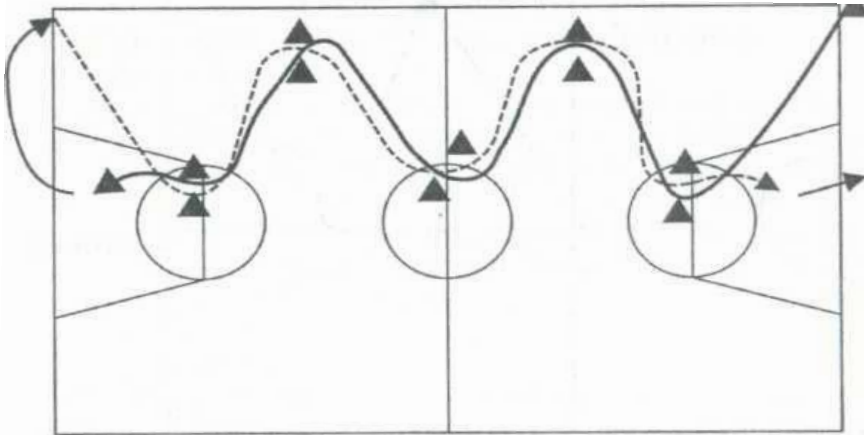
### **3) для ГТЭ**

- перевод выполняется руками на руку за спиной

- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с.

/Пр.  $25^M + 4 \text{ поп.} = 21^M$ /



### 3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

*Инвентарь: 1 баскетбольный мяч*

Общеметодические указания (ОМУ):

#### 1) для ГСОЭ

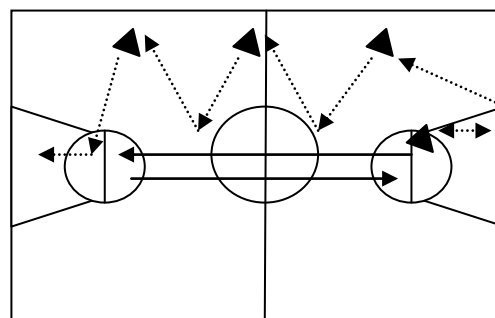
- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

#### 2) для ГНП

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

#### 3) для ГТЭ

- передачи выполняются различными способами
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)



Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с.

/Пр. 30<sup>М</sup> + 2 поп. = 28<sup>М</sup>/

#### 4. Броски с дистанции

##### Для ГСОЭ

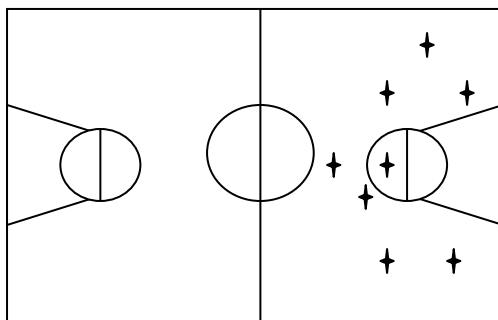
Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

##### Для ГНП, ГТЭ

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.



## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Тактика нападения

ТЕМА	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		
	ГОД ОБУЧЕНИЕ					
	1-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й
код для получения мяча	+	+	+			
код для отвлечение от мяча	+	+	+			
ыгрыш мяча		+	+	+	+	
ка корзины	+	+	+	+	+	+
редай мяч и выходи»	+	+	+	+		
ПОН				+	+	+



едение		+	+	+	+	+
есечение		+	+	+	+	+
угольник				+	+	+
йка				+	+	+
ая восьмёрка					+	+
естный выход				+	+	+
оенный заслон					+	+
едение на двух игроков					+	+
тема быстрого прорыва				+	+	+
тема эшелонированного прорыва					+	+
тема нападения через центрального					+	+
а в численном большинстве						+
а в численном меньшинстве						+

### Тактика защиты

ТЕМА	Спортивно - оздоровит ельный этап	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап		
	ГОД ОБУЧЕНИЯ						
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	
водействие получению мяча	+	+	+				
водействие выходу на цное место		+	+				
водействие розыгрышу мяча	+	+	+	+			

воздействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+
в захватке		+	+	+	+	+
в отбрасывании				+	+	+
в использовании					+	+
в отборе мяча				+	+	+
в тройке				+	+	+
в малой восьмерки					+	+
в скрестного выхода					+	+
в сдвоенного заслона					+	+
в наведения на двух					+	+
в личной защиты		+	+	+	+	+
в зонной защиты						+
в смешанной защиты						
в личного прессинга						+
в зонного прессинга						
в большинстве					+	+
в меньшинстве					+	+

## ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

## МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

### 1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется врачом ДЮСШ. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год - в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

## ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		
	1-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й
Инструкторская и судейская практика (ч)				12	12	24

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает

на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

***По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:***

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

***Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:***

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

## **ЗАПОВЕДИ БАСКЕТБОЛИСТА:**

- 1. Старайся победить, не бойся проиграть;***
- 2. Борись за победу до последней секунды;***
- 3. Не кори товарища за ошибку - он не хотел ошибиться;***
- 4. Не спорь с судьей - судья всегда прав;***
- 5. Будь опрятен - ты все время на виду;***
- 6. Забудь «хочу», помни «нельзя» и «надо»;***
- 7. Чем труднее тебе на тренировке, тем легче будет в игре;***

8. *Никогда не считай, что твой соперник слабее тебя;*

9. *Ошибиться не страшно. Хуже, если ты не заметил ошибки;*

10. *Не хвались, сыграв хорошо. Как бы ты хорошо не сыграл, побеждает команда, а не ты один.*

## ЛИТЕРАТУРА

- 1.Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
- 2.Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
- 3.Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
- 4.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
- 5.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
- 6.Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
- 7.Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 1984.

### Литература для учащихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.-224 с.
- 3.Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 1988.207 с.