

**Управление образования администрации Гурьевского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Низовская средняя общеобразовательная школа»**

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «18» 06 2021 г.
Протокол № 6



Утверждаю
Директор МБОУ «Низовская СОШ»
Семёновых И.Н./
«18» 06 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Оранжевый мяч»
(базовый уровень)
возраст учащихся: 14-18 лет
срок реализации – 1 год**

Составитель:
учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Тупицын С.В.

п. Низовье
2021 г

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее - Программа) разработана в соответствии со статьями 2, 12 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» № 1008 от 29.08.2013г.; положения «О дополнительных общеразвивающих программах МБОУ «Низовская СОШ» Гурьевского городского округа Калининградской области» (далее – Учреждение).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень образования – дополнительное образование - вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования.

Уровень освоения программы: базовый

Новизна программы

Новизна Программы в том, что обучающиеся получают возможность участвовать в соревнованиях, приобщаться к мировым достижениям спорта, формировать в себе дух коллективизма и спортивного соревнования. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно обучаться, меньше болеть. Данная программа имеет физкультурно – спортивную направленность и рассчитана на обучающихся 7-11 классов, на 104 часа в год, включая каникулярное время. Принцип набора – свободный. Совместная работа учителя и ученика, направленная на формирование умений совместного труда. Занятия помогают развивать способности воспринимать и понимать спортивный язык. Используются в работе новые технологии спортивного образования в форме участия в соревнованиях. На самостоятельную работу отводится 18 часов (индивидуальная техническая подготовка, работа на тренажерах).

Актуальность программы

Актуальность Программы заключается в том, что в современном мире обучающиеся больше времени проводят за компьютером, за школьной партой и ведут малоподвижный образ жизни, соответственно, у несовершеннолетних возникают риски различных заболеваний, таких как ожирение, сколиоз и другие. Поэтому необходимо вовлекать обучающихся в спортивные секции для того чтобы приобщить их здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что в процессе занятий баскетбольной секции у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающихся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Отличительные особенности

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы баскетбол заключается в ее социальной направленности, в том, что данная программа направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству через обучение игре в баскетбол. Программа предоставляет возможность обучающимся приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. Программа баскетбол стимулирует обучающегося к дальнейшему

совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Каждое занятие, сыгранная игра, баскетбольная задача тщательно разбираются, анализируются педагогом и детьми.

Адресат программы

Программа адресована детям от 14 до 18 лет.

Условия набора учащихся

Набор учащихся осуществляется на бесконкурсной основе, в объединение принимаются все желающие.

Количество учащихся

Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе 1 года обучения – 20-24 человека.

Объем и срок освоения программы

Занятия по этой программе рассчитаны на 104 часа в год.

Формы и режим занятий

Программа рассчитана на 1 год обучения. 104 часа в год, 1 раз в неделю по 2 часа.

В течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Форма обучения – очная, командная, малыми группами, индивидуальная, тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

1.2. Цели и задачи программы

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название тем	1 год обучения		
		теория	практика	объем
1.	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры	1		1
2.	Общефизическая подготовка		15	15
3.	Специальная	2	15	17
4.	Техническая	2	16	18
5.	Тактическая	2	18	20
6.	Игровая	3	10	13
7.	Контрольные и календарные игры		20	20
	Общее количество часов в год	10	94	104

Содержание программы

1 Общие основы баскетбола

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикация и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

2 Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

3 Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

4 Техническая подготовка

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5 Тактическая подготовка

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

6 Игровая подготовка

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7 Контрольные и календарные игры

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

1.4. Планируемые результаты

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Ожидаемые результаты

К концу обучения обучающиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

2.1. Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы

	1 чет- верть	1-ый кани- кулярный период	2 чет- верть	2-ый кани- кулярный период	3 чет- верть	3-ый кани- кулярный период	4 чет- верть	Летний период			Итого	
								июнь	июль	август		
1 год обучения	9 не- дель	10-ая неделя	7 не- дель	18-ая неделя	10 не- дель	29-ая неделя	9 не- дель	5 не- дель	5 не- дель	4 не- дели		52 не- дели

Условные обозначения:



Ведение занятий по расписанию



Занятия в летнем оздоровительном лагере



Самостоятельная подготовка



Итоговая аттестация

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оранжевый мяч»

№	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	сентябрь			Учебная игра	2	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Учебная игра	Спортзал, спортивная площадка	
3-4				Учебная игра	2	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча. Учебная игра		
5-6				Учебная игра	2	Закрепление передач двумя руками над головой. Учебная игра		
7-8				Учебная игра	2	Закрепление техники передач двумя руками в движении. Учебная игра		
9-10				Учебная игра	2	Закрепление техники броска после ведения мяча. Учебная игра		
11-12				Учебная игра	2	Закрепление техники поворотам в движении. Учебная игра		
13-14				Учебная игра	2	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра		
15-16				Учебная игра	2	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча.		
17-18	октябрь			Учебная игра	2	Закрепление техники броскам в прыжке с места. Учебная игра		
19-20				Учебная игра	2	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра		
21-22				Учебная игра	2	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча. Учебная игра		
23				техника зачетных упражнений	1	Учет по технической подготовке		

24-25				Учебная игра	2	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча. Учебная игра		
26-27				Учебная игра	2	Закрепление техники ведения и передач в движении. Учебная игра		
28	ноябрь			Учебная игра	1	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Учебная игра		
29-30				Учебная игра	2	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра		
31-32				Учебная игра	2	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок. Учебная игра		
33-34	декабрь			Учебная игра	2	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Учебная игра		
35-36				Учебная игра	2	Закрепление техники выбивания мяча после ведения. Учебная игра		
37-38				Учебная игра	2	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника. Учебная игра		
39-40				Учебная игра	2	Закрепление выбивания мяча при ведении. Учебная игра		
41-42	январь			Учебная игра	2	Закрепление передач одной рукой с поворотом. Учебная игра		
43-44				Учебная игра	2	Прием нормативов по технической подготовке. Учебная игра		
45-46	февраль			Учебная игра	2	Закрепление передач в движении в парах. Учебная игра		
47-48				Учебная игра	2	Закрепление передач в тройках в движении. Учебная игра		
49-50				Учебная игра	2	Закрепление передач в пятерках в движении. Учебная игра		
51-52	март			Учебная игра	2	Закрепление передач в движении. Учебная игра		
53-54				Учебная игра	2	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра		

55-56	апрель			Учебная игра	2	Закрепление техники передач мяча. Учебная игра		
57-58				Учебная игра	2	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра		
59-60	май			Учебная игра	2	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра		
61-62				Учебная игра	2	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки. Учебная игра		
63-64				Учебная игра	2	Закрепление через центрального, заслоны. Учебная игра		
65-66	Июль- август			Учебная игра	2	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой». Учебная игра		
67-68				Учебная игра	2	Прием нормативов по технической подготовке. Учебная игра		
69-70				Учебная игра	2	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника. Учебная игра		
71-72				Учебная игра	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков. Учебная игра		
73-74				Учебная игра	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры. Учебная игра		
75-76				Учебная игра	2	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника. Учебная игра		
77-78				Учебная игра	2	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока. Учебная игра		
79-80				Учебная игра	2	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебная игра		

81				Учебная игра	1	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра		
82-83				Учебная игра	2	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие. Учебная игра		
84-85				Учебная игра	2	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами. Учебная игра		
86-87				Учебная игра	2	Закрепление пройденного материала. Учебная игра		
88				Учебная игра	1	Закрепление техники ведения на максимальной скорости. Учебная игра		
89				Учебная игра	1	Прием нормативов по тонической и специальной подготовки. Учебная игра		
90-91				Учебная игра	2	Закрепление техники добивания мяча в корзину. Учебная игра		
92-93				Учебная игра	2	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном. Учебная игра		
94-95				Учебная игра	2	Закрепление техники бросков и передач в движении. Учебная игра		
96-97				Учебная игра	2	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков. Учебная игра		
98				Учебная игра	1	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра		
99				Учебная игра	1	Закрепление бросков в движении. Учебная игра		
100				Учебная игра	1	Прием нормативов по технической и специальной подготовке. Учебная игра		
101-102				Учебная игра	2	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки. Учебная игра		
103-104				Соревнования	2	Спортивные соревнования «Малые олимпийские игры»		

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

2.3. Формы аттестации

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной образовательной программы:

- использование методов тестирования;
- игры;
- участие в соревнованиях.

2.4. Оценочные материалы

Системы оценки результатов освоения обучения:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Промежуточная и итоговая аттестация проводится в форме спортивных соревнований «Малые олимпийские игры»

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года - в сентябре -октябре; затем в его середине - в декабре - январе и перед началом летней серии игр - в апреле - мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

2.5. Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
2	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально - фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

2.6. Список литературы

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
4. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
5. Кузин В.В. Полиеский С. А. Баскетбол Начальный этап обучения - М., ФиС, 1999.
6. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
7. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста - М., ФиС, 1981, 1985.
8. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
9. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
10. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
11. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.