

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Ненецкого автономного округа  
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 7/8  
от 31.05 2024г.



О.В. Плесовских  
2024 год

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа в области  
физической культуры и спорта  
«Баскетбол»**

возраст обучающихся 11 - 18 лет  
срок реализации программы - 1 год  
количество часов - 222  
ID - номер программы в Навигаторе - 1317

Тренер - преподаватель:  
Канев Евгений Игоревич

г. Нарьян-Мар  
2024 г.

## Содержание

1. Паспорт программы .....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Режим учебного процесса .....	6
4. Учебный план .....	7
5. Календарный учебный график.....	8
6. Содержание изучаемого курса.....	9
7. Планируемые результаты .....	13
8. Формы текущего контроля и промежуточная аттестация .....	14
9. Материально-техническое обеспечение программы.....	15
10. Список литературы и электронных информационных ресурсов .....	16

## Паспорт программы

Ф.И.О. автора/ авторов	Канев Евгений Игоревич
Полное наименование учреждения	государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации программы	1 год
Объём часов по годам обучения	222 часа
Возраст обучающихся	11-18 лет
Цель программы	Создание условий для развития физических, личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма посредством занятий баскетболом, воспитание ответственности, формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, организация здорового образа жизни
Сроки реализации программы	2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детей Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» в области физической культуры и спорта «Баскетбол» (далее - Программа) разработана и составлена в соответствии с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ по вопросам воспитания обучающихся» ст.2п.9; с изменениями, вступившими в силу 25.07.2022;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.б. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
- Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»;
- Локальные акты Учреждения.

*Направленность Программы* - физкультурно-спортивная.

*Уровень освоения* - базовый.

*Актуальность Программы.* Занятия баскетболом создают условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга. Спортивная игра баскетбол является одним из средств развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей

(ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью игры являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

*Воспитательная работа.* Разнообразие форм спортивно-оздоровительной деятельности способствует развитию ребенка, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, воспитывает патриотизм, повышает творческую активность. Успешное освоение Программы позволяет обеспечить адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни.

*Язык реализации Программы* - русский.

*Цель Программы* - создание условий для развития физических, личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма посредством занятий баскетболом, воспитание ответственности, формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, организация здорового образа жизни.

*Задачи Программы:*

- развивать основные физические качества, выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений;
- укреплять здоровье, повысить уровень физической подготовки детей;
- воспитывать волевые качества, целеустремленность, настойчивость, инициативу, ответственность;
- содействовать развитию коллектива, созданию доброжелательной обстановки, психологического комфорта;
- прививать интерес к занятиям баскетболом;
- содействовать развитию гармоничной, многогранной личности, стремящейся к постоянному росту;
- усваивать и закреплять на практике базовые знания техники и тактики баскетбола.

*Объем и сроки освоения Программы* - один год обучения, 222 часа.

### Режим учебного процесса

Срок освоения программы	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Возраст обучающихся
1 год обучения	15-18	6 часов	11-18 лет

## Учебный план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Практика	Теория	Всего	
1.	Теоретическая подготовка.	0	6	6	Опрос, тест
2.	Общая физическая подготовка	114	0	114	Практические задания
3.	Специальная физическая подготовка	36	0	36	Практические задания, тесты
4.	Техническая подготовка	18	0	18	Практические задания, тесты
5.	Тактическая подготовка	18	0	18	Тесты
6.	Психологическая подготовка	6	0	6	Беседа
7.	Игровая подготовка	18	0	18	Участие в соревнованиях, анализ игр
8.	Контрольные игры и соревнования	6	0	6	Участие в соревнованиях, анализ игр
Итого:		216	6	222	

### Календарный учебный график

№	Название раздела, темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Часов в год
1	Теоретическая подготовка	1	1	1		1		1		1	6
2	Общая физическая подготовка	15	14	13	15	7	12	13	14	11	114
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
4	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
6	Психологическая подготовка	0	1			1	1	1	1	1	6
7	Игровая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
8	Контрольные игры и соревнования				1	1	1	1	1	1	6
Итого:		26	26	24	26	20	24	26	26	24	222



## Содержание изучаемого курса

### *I. Теоретическая подготовка.*

Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Физические способности и физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.

### *II. Общая физическая подготовка.*

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 разновременно, 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 вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекаладывание груза.

Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

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 вчетверо 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. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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.

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). 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.

### *III. Специальная физическая подготовка.*

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 с перемещением. 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.

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. 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, аритмичный 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).

#### *IV. Техническая подготовка.*

Технические элементы баскетбола; техника и сочетание в разной последовательности технических приемов; технические приемы в сложных условиях соревновательной деятельности.

Соревновательные и специальные упражнения: прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами, повороты вперед, повороты назад, ловля мяча двумя руками на месте, 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 одной рукой с места, ведение мяча с высоким отскоком, ведение мяча с низким отскоком, ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, броски в корзину двумя руками сверху, броски в корзину двумя руками от груди, броски в корзину двумя руками снизу, броски в корзину двумя руками (добивание), приставные шаги.

#### *V. Tактическая 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, розыгрыш мяча игроками команды, организация атаки кольца, заслон защитнику партнера, наведение на партнера своего защитника, взаимодействие «Треугольник», взаимодействие

«Тройка», «Малая восьмерка», скрестный выход, система быстрого прорыва, система нападения без центрального игрока.

Защита: противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место, противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке кольца, подстраховка, противодействие атаке, подстраховка партнера, переключение на другого нападающего, проскальзывание, групповой отбор мяча, противодействие «Тройке», противодействие «Малой восьмерке», система личной защиты, система смешанной защиты, система личного прессинга, система зонного прессинга.

*VI. Психологическая подготовка.*

Мотивация. Соревновательные черты характера. Предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость. Самоконтроль и саморегуляция.

*VII. Игровая подготовка.*

Основные приемы техники игры и тактические действия в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

*VIII. Контрольные игры и соревнования.*

## Планируемые результаты

В ходе обучения по программе обучающиеся освоят основные базовые навыки и тактические схемы игры в баскетбол.

Будут знать:

- основные правила техники безопасности при занятии баскетболом;
- упражнения на освоение навыков и развития координационных способностей;
- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
- основную разметку на баскетбольной площадке, основные правила игры в баскетбол, какие бывают нарушения правил, жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий по баскетболу;
- способы подсчёта пульса, способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Будут уметь:

- выполнять правила игры в баскетбол;
- применять на практике основные правила безопасности при организации игры;
- владеть техникой ведения, перехвата и остановки мяча;
- владеть техникой движений в баскетболе;
- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку;
- выполнять приёмы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;
- выполнять броски одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов, в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы;
- владеть техникой вырывания и выбивания, перехвата, накрывания;
- применять в игре командное нападение, взаимодействовать с заслоном, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;

Личностные:

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к занятиям по баскетболу;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов в игровой деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные:

Регулятивные:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, обучающихся в учебной и игровой деятельности.

Познавательные:

- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач.

Коммуникативные:

- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- умение слушать и задавать вопросы, формулировать собственное мнение и позицию.

## Формы текущего контроля и промежуточная аттестация

Аттестация обучающихся в результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» предусматривает контроль теоретической и практической подготовки в соответствии с требованиями дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Реализация программы предусматривает следующие виды аттестации:

*Промежуточная аттестация* - опрос, тестирование обучающихся.

Оценка уровня технико-тактической, физической подготовленности обучающихся. Обучающиеся сдают контрольное тестирование.

*Формы промежуточной аттестации:*

- контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);
- контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП);
- теоретическое тестирование.

*Текущая аттестация* - по итогам проведения занятия (форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, динамика освоения уровня содержания программы, достижений, обучающихся в период обучения).

*Итоговая аттестация* - выявление уровня освоения обучающимися программы дополнительного образования, форма оценки показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

## Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ГБОУ НАО «СШ № 4 г. Нарьян-Мара с углубленным изучением отдельных предметов»

№	Наименование	Количество
1.	Баскетбольные щиты с корзинами	6
2.	Мячи баскетбольные	18
3.	Скакалки	18
4.	Стойки для обводки	10
5.	Гимнастические маты	18
6.	Переносные перекладины	3
7.	Гимнастические скамейки	6
8.	Обручи	18

## Список литературы и электронных информационных ресурсов

1. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. - М: Физкультура и спорт, 2006.
2. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола. - М: Физкультура и спорт, 2006.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. - М: Физкультура и спорт, 1967.
4. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
5. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2.- М.: Изд. Центр Академия, 2004.
6. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
7. Макклейн Т. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. - М.: Физкультура и спорт, 2020.
8. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.
9. Портнова Ю.М. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК. - М.: Академия, 2007.
10. Портнова Ю.М. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для ВУЗов ФК. - М., Просвещение, 2004.
11. Хеттенбах С. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе. - М.: Физкультура и спорт, 2014.
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. - М: Физкультура и спорт, 2007.
13. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учебное пособие. - СПб.: Олимп, 2006.
14. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист: Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1987.