

**Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«МИЛЬКОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Утверждено на заседании педагогического
совета протокол № 1 от «03» февраля 2016 г.

Рассмотрено на заседании методического
совета МКУДО Мильковская ДЮСШ
протокол № 1 от «03» февраля 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУДО Мильковская ДЮСШ
С.А. Трофимов
03.02.2016

**Дополнительная общеобразовательная
предпрофессиональная программа
«БАСКЕТБОЛ»**

Вид программы: модифицированная
Возраст обучающихся 7-18 лет
Срок реализации 7 лет

**Тюлькина Вячеслава
Александровна**
тренер-преподаватель

**с. Мильково
2016 г.**

1. Пояснительная записка.

Учебная программа отделения баскетбола Муниципального казённого образовательного учреждения дополнительного образования детей "Мильковская детско-юношеская спортивная школа" составлена на основе директивных и нормативно-правовых документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273), 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.

Учебная программа разработана для мальчиков и девочек в возрасте от 7 до 18 лет.

Основной задачей отделения баскетбола МКОУ ДОД ДЮСШ является: подготовка всесторонних развитых юных спортсменов выступающих в первенстве района, края, Дальневосточного федерального округа.

Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка баскетболистов, которая предусматривает:

- привлечение к специализированной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких, стабильных спортивных результатов;
- осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья, всестороннего физического развития и технико-тактической подготовленности;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами баскетболистов;
- формирование у спортсменов морально-этических навыков, необходимых в спорте и жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей учащихся и требований программы по баскетболу.

Для освоения программы обучающиеся отделения баскетбола ДЮСШ распределяются на учебные группы с учетом возраста и спортивной подготовленности. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы:

- спортивно – оздоровительные (СО) группы;
- группы начальной подготовки (НП) первого, второго, третьего годов

обучения;

- тренировочные (Т);

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства баскетболистов.

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической), средства и формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений.

Основными формами учебно-тренировочного процесса МКОУ ДОД ДЮСШ являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, самостоятельные занятия учащихся (по заданию тренера, в течение отпуска тренера-преподавателя на период 66 календарных дней), медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Годовые учебные планы-графики распределения учебных часов по этапам подготовки составлены на 46 недель. Объём часов выражен в академических часах (1 академический час равен 45 минутам):

- спортивно - оздоровительная группа - 6ч. в неделю;

- группа начальной подготовки - 9ч. в неделю;

- тренировочная группа – не более 12ч. (1-2й год подготовки) -18 ч. (3-4й год подготовки) в неделю;

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

2. Спортивно-оздоровительный этап подготовки

2.1. Задачи обучения спортивно-оздоровительного этапа

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

2.2. Учебный план

на 46 недель учебно-тренировочных занятий по баскетболу
в группе спортивно-оздоровительного этапа ДЮСШ

№ п п	Виды подготовки	Год обучения	
		1-й год	2-й год
1.	Теоретическая	11	11
2.	Общая физическая	116	116
3.	Специальная физическая	-	-
4.	Техническая	-	-
5.	Тактическая	-	-
6.	Игровая	142	142
7.	Контрольные и календарные игры	-	-
8.	Контрольные испытания	-	-
	Всего часов за 46 недель	269	269

2.3. План-график подготовки баскетболистов 1-го и 2-го года обучения в группе спортивно-оздоровительного этапа

Количество часов в год	Виды подготовки	Сентябрь		Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь							
		Недели																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
11	Теоретическая	0.5	-	-	1	-	-	0.5	-	-	0.5	-	1	0.5	-	1	-	-	1	-	-	0.5	
116	ОФП	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
142	Игровая	3,5	3	3	3	3	3	3,5	3	3	3,5	4	3	3,5	4	3	4	4	3	4	4	3,5	
269	Всего часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

Количество часов в год	Виды подготовки	Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь							
		Недели																							
		23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
11	Теоретическая	0.5	-	-	1	-	-	0.5	-	-	0.5	-	-	0.5	-	-	-	-	1	-	-	0.5	-	-	-
116	ОФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
142	Игровая	2,5	3	3	2	3	3	2,5	3	3	2,5	3	3	2,5	3	3	3	3	2	3	3	2,5	3	3	4
269	Всего часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

3. Этап начальной подготовки

3.1. Задачи обучения 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 баскетбола.

3.2. Учебный план

на 46 недель учебно-тренировочных занятий по баскетболу
в группе начальной подготовки ДЮСШ

№ п п	Виды подготовки	Год обучения		
		1-й год	2-й год	3-й год
1.	Теоретическая	15	24	24
2.	Общая физическая	52	93	93
3.	Специальная физическая	37	56	56
4.	Техническая	60	81	81
5.	Тактическая	32	54	54
6.	Игровая	49	60	60
7.	Контрольные и календарные игры.	20	30	30
8.	Контрольные испытания	14	16	16
	Всего часов за 46 недель	279	414	414

3.3. План-график подготовки баскетболистов 1-го обучения в группе начальной подготовки

Количество часов в год	Виды подготовки	Сентябрь		Октябрь							Ноябрь							Декабрь					Январь		
		Недели																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
15	Теоретическая	1	1	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	1	-	1	1	1	-	-			
52	ОФП	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	-	1			
37	СФП	-	2	1	1	1	1	-	1	1	-	1	1	-	1	1	-	1	1	1	1	-			
60	Техническая	-	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	-	1	1	1	1	1	2	2			
32	Тактическая	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1			
49	Игровая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	-	1			
20	Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-			
14	Контрольные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	2	2			
279	Всего часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6				

Виды подготовки	Февраль		Март				Апрель						Май				Июнь							
	Недели																							
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Теоретическая	-	-	-	-	1	1	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
ОФП	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	1,5	-	-	-	-	-	-
СФП	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	2	2
Техническая	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	-	1	1	1	1	1	-	1
Тактическая	1	1	1	-	-	-	-	-	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	-
Игровая	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	-	-	-	-	1	1
Контрольные и календарные игры	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-	1	-	-	1	2	3	3	2	2	
Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	-	-	-	-	-	-
Всего часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

**3.4. План-график подготовки баскетболистов 2-го и 3-го года обучения
в группе начальной подготовки**

Количество часов в год	Виды подготовки	Сентябрь		Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь				
		Недели																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
24	Теоретическая	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	3,5	1	-	-
93	ОФП	5	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	-	1	1	2
56	СФП	-	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	-	1	1	2
81	Техническая	-	-	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2
54	Тактическая	-	-	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	-	2
60	Игровая	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	-	2	1	1
30	Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,2	2,5	-	-	-
16	Контрольные испытания	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	2	2	-
414	Всего часов	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	

Виды подготовки	Февраль																						Март					Апрель					Май					Июнь			
	Нед е л и																																								
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46																	
Теоретическая	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	3,5	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	3,5	-	-	-	-	-																		
ОФП	2	2	2	2	2	2	1	1	-	2	1	1	2	2	2	2	2	-	2	3	4	4	5	5																	
СФП	2	2	2	1	1	1	-	1	-	2	2	2	1	1	2	1	1	-	2	2	2	2	2																		
Техническая	2	2	2	2	3	3	2	1	1	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	1	-	-	-																		
Тактическая	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	-	1	-	-	-																		
Игровая	2	2	2	-	-	-	-	1	-	2	2	2	-	-	-	1	-	-	2	2	3	3	2	2																	
Контрольные и календарные игры	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2,5	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2,5	-	-	-	-	-																		
Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	2-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-																		
Всего часов	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9																		

4. Тренировочный этап

4.1. 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.

4.2. Учебный план

на 46 недель учебно-тренировочных занятий по баскетболу

в группе тренировочного этапа ДЮСШ

№ п п	Виды подготовки	Год обучения			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	Теоретическая	30	32	46	50
2.	Общая физическая (ОФП)	103	86	133	114
3.	Специальная физическая (СФП)	79	80	126	142
4.	Техническая	96	84	124	124
5.	Тактическая	72	70	115	100
6.	Игровая	70	76	106	128
7.	Контрольные и календарные игры.	36	45	80	84
8.	Контрольные испытания	16	16	24	20
Всего часов за 46 недель		502	489	754	762

**4.3. План-график подготовки баскетболистов 1-го года обучения
в тренировочной группе**

Количество часов в год	Виды подготовки	Сентябрь		Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					
		Недели																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
30	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	3,5	1	-	-	
103	ОФП	6	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	1	1	2	
79	СФП	-	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1	2	3	
96	Техническая	-	-	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	
72	Тактическая	-	-	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	
70	Игровая	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	-	2	2	1	
36	Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	4,5	-	-	-
16	Контрольные испытания	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	2	2	-	
502	Всего часов	10	10	11	11	11	11	11	11	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	11	11	

Виды подготовки	Февраль				Март					Апрель					Май					Июнь				
	Недели																							
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Теоретическая	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	3,5	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	1,5	-	-	-	-	-	-
ОФП	2	2	2	2	2	2	1	1	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	4	5	5	6	6
СФП	2	2	2	1	2	1	-	1	-	2	3	3	1	1	1	2	1	-	3	3	2	2	2	2
Техническая	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1	1	2	1	1	1	1
Тактическая	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	-	-	-	-
Игровая	2	2	2	1	1	1	1	1	-	2	2	2	1	1	1	1	1	-	2	2	3	3	2	2
Контрольные и календарные игры	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	4,5	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	4,5	-	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Всего часов	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	11	12	11	11	11	11	11	11	9	11	11	11	11	11

**4.4. План-график подготовки баскетболистов 2-го года обучения
в тренировочной группе**

Количество часов в год	Виды подготовки	Сентябрь		Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь				
		Недели																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
32	Теоретическая	3	2	1	1	1	1	0,5	0,5	1,5	-	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4	-	-	-
86	ОФП	4	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	-	1	2	1	2	2	2
80	СФП	-	1	3	2	3	2	1	1	-	2	3	3	3	1	1	1	1	1	-	3	3	3
84	Техническая	2	2	3	3	2	2	1	2	2	4	2	2	2	2	1	1	2	2	-	2	2	2
70	Тактическая	-	-	1	1	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1	1	2
76	Игровая	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	-	2	2	2
45	Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	-	-	1,5	1,5	4,5	-	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	6	-	-	-
16	Контрольные испытания	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-
489	Всего часов	12	12	12	11	11	11	10	11	12	14	10	11	11	10	10	10	10	11	11	10	10	11

Виды подготовки	Недели																							
	Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь							
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Теоретическая	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	3,5	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	3,5	-	-	-	-	-	-
ОФП	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2
СФП	3	3	3	1	1	1	1	1	-	3	3	3	2	2	1	1	1	-	2	2	2	2	2	2
Техническая	3	3	2	1	1	1	1	2	1	2	3	3	2	1	2	1	2	-	1	1	3	3	3	3
Тактическая	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
Игровая	2	1	2	1	1	2	2	2	-	2	1	2	2	2	1	2	2	-	1	1	3	3	3	3
Контрольные и календарные игры	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	4,5	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	4,5		-	-	-	-	-
Контрольные испытания	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-
Всего часов	11	11	11	10	10	10	10	11	11	10	11	11	11	10	10	10	11	11	10	10	11	11	11	11

**4.5. План-график подготовки баскетболистов 3-го года обучения
в тренировочной группе**

Количество часов в год	Виды подготовки	Сентябрь		Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь								
		Недели																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
46	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	-	-	1	1	1	1	2	2	3	-	-	-	-
133	ОФП	5	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
126	СФП	4	4	4	4	4	4	2	2	-	5	5	4	5	4	3	3	2	2	-	2	2	5	5
124	Техническая	4	5	4	4	4	4	3	3	3	5	5	4	3	4	3	3	4	3	3	6	5	5	4
115	Тактическая	-	1	3	3	3	3	3	3	2	2	4	5	3	3	3	3	3	4	2	2	3	4	5
106	Игровая	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	3	3	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2
80	Контрольные и календарные игры	-	-	-	2	2	2	3	3	8	-	-	-	-	2	2	2	3	3	8	-	-	-	-
24	Контрольные испытания	2	2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	4	4	-	-
754	Всего часов	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	

Виды подготовки	Февраль			Март				Апрель					Май					Июнь						
	Недели																							
	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
Теоретическая	-	1	1	1	1	2	2	-	3	-	-	-	1	1	1	1	2	2	3	-	-	-	-	
ОФП	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	8	8	8	8	
СФП	4	4	3	3	2	2	2	5	2	5	5	4	4	2	3	3	2	2	-	2	2	2	2	
Техническая	3	4	4	3	4	2	3	1	5	4	4	5	4	3	4	3	3	2	1	2	2	2	2	
Тактическая	3	4	3	3	3	4	4	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	2	-	-	-	-	
Игровая	3	3	3	2	2	3	2	-	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	
Контрольные и календарные игры	-	-	2	2	2	3	3	8	-	-	-	-	-	2	2	2	3	3	8	-	-	-	-	
Контрольные испытания	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Всего часов	15	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	

**4.6. План-график подготовки баскетболистов 4-го года обучения
тренировочной группе**

Количество часов в год	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь							Ноябрь							Декабрь					Январь		
		Недели																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
50	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	-	-	1	1	1	1	2	1	1	1	-
114	ОФП	8	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
142	СФП	2	4	4	5	4	4	2	2	-	5	4	4	3	3	3	3	2	2	-	4	4	4	4
124	Техническая	1	2	4	4	3	4	3	2	-	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	3	3	4	4
100	Тактическая	-	1	2	2	3	2	1	4	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4	1	-	1	3	4
128	Игровая	2	3	4	3	2	2	4	3	-	2	2	3	3	3	3	3	4	3	-	2	2	3	3
84	Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	2	2	4	2	8	-	-	-	2	2	2	4	2	2	8	-	-	-	-
20	Контрольные испытания	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-
762	Всего часов	16	16	17	17	17	17	17	16	15	18	16	17	17	17	17	17	17	16	15	17	17	17	17

Виды подготовки	Февраль			Март				Апрель						Май				Июнь						
	Недели																							
	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	2	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	
ОФП	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	
СФП	3	3	3	3	2	2	2	3	5	4	4	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	
Техническая	4	4	4	3	2	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	3	3	5	5	5	
Тактическая	3	3	3	2	2	4	4	-	3	4	3	4	2	2	2	2	4	4	1	1	1	1	1	
Игровая	3	3	3	3	3	4	3	-	2	2	4	3	4	4	4	4	4	3	-	2	2	2	2	
Контрольные и календарные игры	2	2	2	-	4	2	2	8	-	-	-	2	2	2	-	4	2	2	8	2	-	-	-	
Контрольные испытания	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	
Всего часов	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	

5. Программный материал для практических занятий

Учебный материал для всех этапов подготовки

5.1. Техническая подготовка

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Этап тренировочный			
	1-й год	2-3-й год	1-й год	2-й год	3 - й год	4-й год
Прыжок толчком двух ног	+	+				
Прыжок толчком одной ноги	+	+				
Остановка двумя шагами		+	+			
Остановка прыжком		+	+			
Повороты вперед	+	+				
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						
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+		
Передачи 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)		+	+	+		
Передачи мяча двумя руками (поступательные)			+	+		
Передачи мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+
Передачи 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 в движении		+	+	+		
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+
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 по кругам		+	+			
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+				
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+				
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+				
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	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+		
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		+	+	+	+	+

5.2. Тактическая подготовка.

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Этап тренировочной подготовки			
	1-й год	2-3й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Тактика нападения						
Выход для получения мяча	+	+				
Выход для отвлечения мяча	+	+				
Розыгрыш мяча		+	+	+		
Атака корзины	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+			
Заслон			+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+
Малая восьмёрка			+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+
Наведение на 2ух игроков				+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+
Тактика защиты						
Противодействие получению мяча	+	+				
Противодействие выходу на свободное место	+	+				
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+			
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+
Переключение			+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+
Против тройки				+	+	+
Против малой восьмёрки				+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+
Система смешанной защиты						+
Система личного прессинга					+	+
Система зонного прессинга						+
Игра в большинстве				+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+

5.3. Физическая подготовка

Упражнения	СО этап	НП этап	Т этап
Общеподготовительные упражнения			
Строевые упражнения: Перестроения. Виды размыкания. Изменение скорости движения строя.	+	+	+
Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание, разгибание рук, вращения, махи и т.д.	+	+	+
Упражнения для ног: приседания, махи, выпады, прыжки.	+	+	+
Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты; смешанные упоры; различные сочетания этих движений.	+	+	+
Упражнения для всех групп мышц: со скакалкой, гантелями, набивными мячами.	+	+	+
Упражнения для развития силы: с преодолением собственного веса, преодоление собственного веса и сопротивления партнера, канат, штанга.	+	+	+
Упражнения для развития быстроты: повторный бег по короткой дистанции, бег за лидером.	+	+	+
Упражнения для развития гибкости: ОРУ с широкой амплитудой движения, упр. с помощью партнера, с гимн.палкой, скакалкой.	+	+	+
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: перепрыгивание предметов, «чехарда», игры с отягощением, эстафеты сбегом, прыжками, метаниями.	+	+	+
Упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на средние дистанции, спортивные игры на время.	+	+	+
Специально- подготовительные упражнения			
Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения. Рывки из различных И.П., по зрительным сигналам, бег за лидером, прыжки бег и прыжки с отягощением.	+	+	+
Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения броска: отталкивание от стены ладонями, передвижения в упоре на руках, метание различных мячей, броски мяча через в \ б сетку на точность, бросок мяча в прыжке с мостика, толчком от гимн. скамейки.	-	-	+
Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча с заданиями, броски мяча в сиену с последующей ловлей, ведение мяча с ударом о скамейку, в пол со скамейки, с перепрыгиванием препятствий. Ведение мяча с выбиванием у партнера. Комбинированные упражнения с бегом, прыжками, ловлей, бросками, ведением мяча. Эстафеты.	-	-	+
Упражнения для развития специальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и продолжительностью работы и отдыха.	-	-	+

8.4. Теоретическая подготовка

Учебный план по теоретической подготовке

Тема	СО этап		НП этап		Т этап			
	1-й год	2-й год	1-й год	2-3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	-	-	1	1
Состояние и развитие баскетбола в России	1	1	1	1	1	1	1	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	2	2	1	1	4	4
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	2	2	1	1	2	2
Гигиенические требования занимающихся спортом	2	2	2	2	1	1	2	2
Профилактика травматизма в спорте	1	1	2	2	1	1	2	2
Общая характеристика спортивной подготовки	-	-	1	2	1	1	1	-
Планирование и контроль подготовки	-	-	1	2	1	1	1	2
Основы техники и тактики игры, техническая и тактическая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	2
Основы тактики игры и тактическая подготовка	-	-	-	-	1	1	2	2
Физические качества и физическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1
Спортивные соревнования	1	1	2	2	1	1	1	1
Правила по мини баскетболу и стритболу	-	-	-	1	-	-	-	-
Правила по баскетболу	1	1	-	-	1	1	1	1
Официальные правила ФИБА	-	-	-	-	-	-	1	1
Установка на игру и разбор результатов игры	-	-	-	4	18	20	26	30
Всего часов	11	11	18	24	30	32	48	52

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 учащихся. Основные сведения о

спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

Состояние и развитие баскетбола в России.

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

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-эстетическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая психологическая подготовка.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности человека. Жизненная емкость легких. Функции пищеварительного аппарата. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Режим питания. Уход за телом. Полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к спортивной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приёмы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.

Закаливание организма. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Основы техники и тактики игры, техническая и тактическая подготовка.

Основные сведения о технике и тактики игры, ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической и тактической подготовки. Анализ техники изучаемых приемов игры. Разнообразие технических и тактических приемов игры.

Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Методы воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости, виды. Методики совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований, судейская бригада, их роль в организации и проведении соревнований.

6. Воспитательная работа.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно –

тренировочных занятий и дополнительно в свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно- тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- Просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение.
- Регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся.
- Проведение чаепитий ко Дню Защитников Отечества, 8 марта.
- Участие в шествии по улицам села в честь Дня Победы 9 мая.
- Проведение субботников.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, обращаем серьезное внимание на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно формировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношение игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля над успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностью поведения и

высказываниями учеников во время игры, тренер может сделать выводы о сформированности у них необходимых качеств.

7. Контроль в процессе подготовки

Указания к выполнению контрольных упражнений

Описание тестов

7.1. Техническая подготовка

1. Передвижение (рис. 1)

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

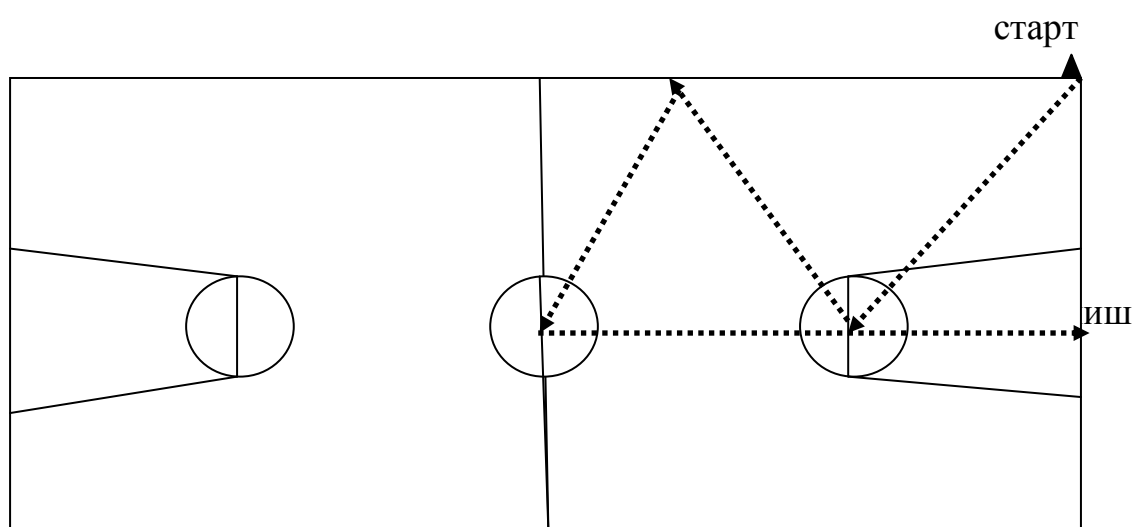


Рис. 1

2. Скоростное ведение (рис. 2)

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 мяч 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 ГПН

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

2) для ТГ

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

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч отнимается 1с (например: 25с + 4 попадания = 21с)

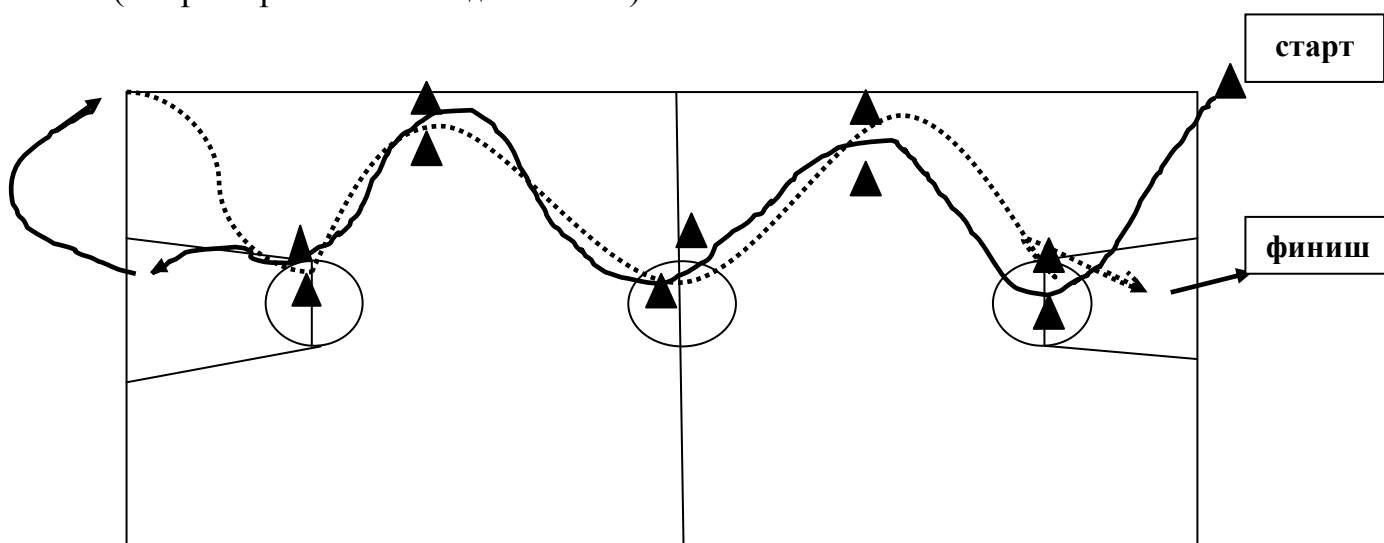


Рис. 2

3. Передачи мяча (рис. 3)

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

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в

кольцо. Снимет свой мяч и повторяет то же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) для ГНП

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

2) для ТГ

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

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

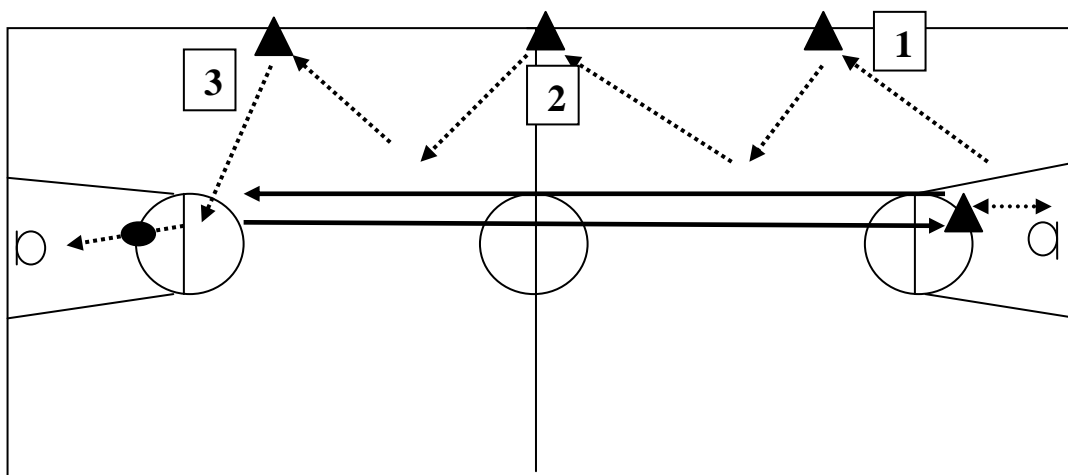


Рис. 3

4. Броски с дистанции (рис. 4)

1) для ГНП

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

Фиксируется количество попаданий.

2) для ТГ

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трёхочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания даётся 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.

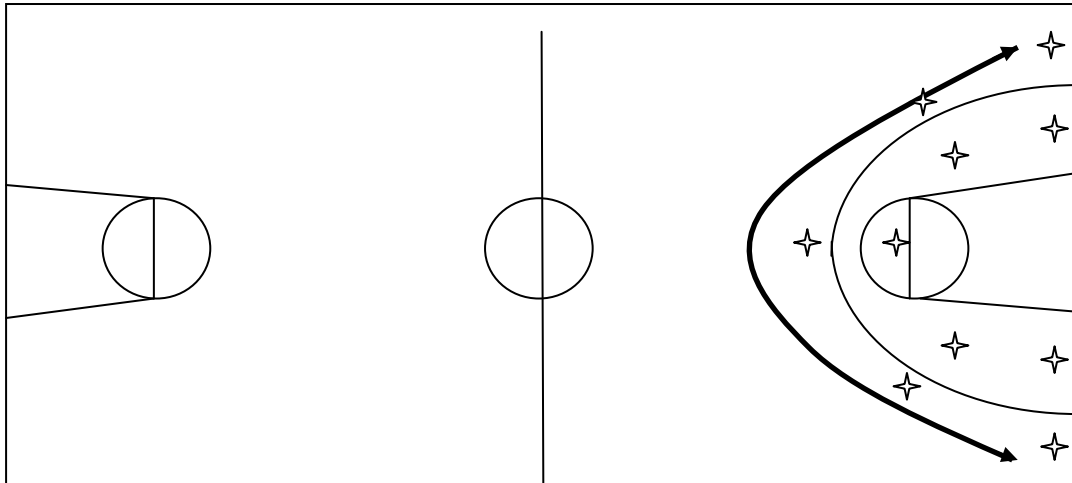


Рис. 4

Физическая подготовка

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 трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40с

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

4. Бег 300м, 600м. или тест Купера

Общая физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места
2. Высота прыжка
3. Бег 20с
4. Бег 40с
5. Бег 300м (600м или тест Купера)

Техническая подготовка

1. Передвижение
2. Скоростное ведение
3. Передачи мяча
4. Дистанционные броски
5. Штрафные броски

7.3. Нормативные требования по физической подготовке

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см) (по Абалакову)		Бег 20м.(с)		Бег 40с.(м)		Бег 300м. (для ГНП) Бег 600м (для ТГ)	
		Мальч	Дев	Мальч	Дев	Мальч	Дев	Мальч	Дев.	Мальч	Дев
ГНП	1-й год	160	155	30	28	4.2	4.5	4 п 15	4 п	1.16	1.20
	2-й год	174	160	32	32	4.0	4.3	5 п	4п 20	1.07	1.15
	3-й год	190	180	35	35	3.9	4.0	5п 20	5п 10	0.55	1.00
УТГ	1-й год	195	195	38	37	3,9	3,8	6п 15	6п	1,55	2,10
	2-й год	205	205	41	40	3,8	3,7	7 п	6п 25	1,45	1,55
	3-й год	210	205	43	41	3,6	3,7	8п	7п	1,35	1,40
	4-й год	215	207	44	42	3,6	3,7	8п 10	7п 10	1,32	1,37

7.4. Нормативные требования по технической подготовке

Группы		Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		Мальч	Дев	Мальч	Дев	Мальч	Дев	Мальч	Дев.	Мальч	Дев
ГНП	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	2-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
	3-й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-
УТГ	1-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
	2-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
	3-й год	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60
	4-й год	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,6	62	62	70	70

8. Список литературы:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (под редакцией Ю.М.Портнова и др.)- М., Советский спорт, 2012.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры (под редакцией Ю.М. Портнова)- М.,1997г.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.: ФиС, 2001г.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 (Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова)- М.: Изд. Центр Академия, 2002г.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 (Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова)- М.: Изд. Центр Академия, 2004г.
6. Баскетбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШ олимпийского резерва (Под редакцией Ю.Д. Железняк)- М.: 1984г.