

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
муниципального образования Динской район
«Детско-юношеская спортивная школа №1»
(МАУДО «СШ №1» МО Динской район)**

Принята на педагогическом совете
от «16» март 2023 г. № 4

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО «СШ №1»
МО Динской район


А.А.Карякин
«16» март 2023 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«БАСКЕТБОЛ»**

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта « баскетбол», утвержденным приказом
Минспорта России от 16.11.2022г № 1006

ВОЗРАСТ СПОРТСМЕНОВ : 9 лет и старше

*Костецкий Ю.П. – тренер-преподаватель МАУДО «СШ №1»
Михайлова Ю.С. – инструктор-методист МАУДО «СШ №1»*

ст. Динская
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
1.1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»	3
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3-4
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5-6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6-7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7-10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	10-11
2.5.	Календарный план воспитательной работы	11-18
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18-22
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	22-25
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25-31
3.	Система контроля	32
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	32-33
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	34-36
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	36-47
4.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	48-124
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	125-126
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	127
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	127-129
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	130-131
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	131-134

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «СШ №1»
МО Динской район
А.А.Карякин
(подпись, инициалы, фамилия)
20 мая 2022 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»

1. Общие положения

1.1. **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»** (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» от 16 ноября 2022 года № 1006; с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», приказ Министерства спорта от от 21.12.2022 № 1312; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999 (с изменениями от 07.07.2022 г. приказ министерства спорта РФ № 575); приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03 августа 2022 № 634, Уставом и локальными актами МАУ ДО «СШ №1» МО Динской район..

Предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке БАСКЕТБОЛ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «БАСКЕТБОЛ» (далее – ФССП).

1.2. **Целью** Программы является всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, включение обучающихся в состав сборной команд. Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, содействие гармоничному физическому и интеллектуальному

развитию ребенка через обучение баскетбола, привитие навыков здорового образа жизни детей и подростков, укрепление здоровья

Программа направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

1. Обучающие – получение обучающимися знаний в области вида спорта «баскетбол», освоение правил и тактики ведения борьбы, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет; воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.

2. Развивающие – ознакомление обучающимися с принципами здорового образа жизни, основами гигиены; формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки.

3. Воспитательные – формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования; повышение работоспособности обучающимися, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической подготовленности спортсменов высшего мастерства.

4. Спортивные – отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта; овладение методами определения уровня физического развития обучающимися и корректировки уровня физической подготовленности; систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований; осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся высокой квалификации для пополнения сборных команд муниципальных образований, города, края и Российской Федерации; подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по баскетболу.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» составляет:

- Этап начальной подготовки (ЭНП) – 3 года обучения;
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ) – 3-5 лет обучения;
- Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) – не ограничивается;
- Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) – не ограничивается.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки согласно таблице № 1.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

На ЭНП зачисляются лица не моложе 8 лет желающие заниматься баскетболом. Эти обучающиеся должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данных этапах.

На УТЭ зачисляются лица не моложе 11 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе: - период обучения на УТЭ до 3-х лет – спортивные разряды – не устанавливается; - период обучения на УТЭ свыше 3-х лет – спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый

юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».

На ЭССМ зачисляются или переводятся обучающиеся в возрастных группах не моложе 14 лет и старше. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе - «первый спортивный разряд».

На ЭВСМ зачисляются или переводятся обучающиеся в возрастных группах не моложе 15 лет и старше. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации, для зачисления в группы на данном этапе - «кандидат в мастера спорта России».

*Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «баскетбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований

*«Наполняемость группы» указана минимальная с учетом требований ФССП, максимальная наполняемость рассчитана в соответствии с приказом Минспорта России от 3 августа 2022 г № 634.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего и четвертого года спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки согласно таблице № 2. Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели (включая четыре-пять недель летнего периода самостоятельной подготовки и

(или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), в соответствии с предельными требованиями к максимальному объему тренировочной нагрузки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22	22-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144	1144-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия могут быть групповые, индивидуальные, смешанные:

а) Групповые учебно-тренировочные занятия, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками; этот тип учебно-тренировочных занятий наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных обучающихся обучает вместе. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если обучающиеся обучаются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов учебно-тренировочных занятий.

б) Индивидуальные учебно-тренировочные занятия используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных учебно-тренировочных программ (таких, как при использовании групповых учебно-

тренировочных занятий, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Индивидуальные учебно-тренировочные занятия формируют программу подготовки высококвалифицированных обучающихся и вносит определенный вклад в программу подготовки в целом.

в) Смешанные учебно-тренировочные занятия часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть учебно-тренировочных занятий обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для занимающихся на учебных занятиях и в секциях по видам спорта. Их задача – сделать занятия физической культурой и спортом более эффективными, повысить их эмоциональность, стимулировать повышение уровня физической подготовленности.

К этому виду относятся соревнования по сдаче зачетных нормативов, соревнования по упрощенным правилам, подвижные игры, различные эстафеты и т. п.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки отражены в таблице № 3

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-	-	14	18	18

	тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3.3. Спортивное соревнование — состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). Спортивные соревнования и требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «баскетбол»;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальные объемы соревновательной деятельности указаны в таблице № 4.

Таблица № 4

Минимальный объем соревновательной деятельности

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Игры	10	10	30	40	40	40

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год в астрономических часах.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей

дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

2.4.1. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.4.2. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Годовой учебно-тренировочный план указан в Приложении №1 к данной Программе.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности обучающегося – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является обучающийся, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности обучающегося является спортивный коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности.

Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности обучающегося по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с обучающимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в обучении и соревнованиях.

В процессе учебно-тренировочных занятий с обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики учебно-тренировочного занятия, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт учебно-тренировочного занятия и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание обучающихся обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию обучающихся способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности спортивной школы.

Календарный план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы (см. таблице № 5.):

1. Профориентационная деятельность.
2. Здоровьесбережение.
3. Патриотическое воспитание.
4. Развитие творческого мышления.
5. Лекционно-просветительная работа.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающихся – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию обучающихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

4) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения обучающихся;

5) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

6) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Таблица № 5

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<u>Для групп ЭНП</u> Теоретическое изучение: Ознакомление с правилами вида спорта «баскетбол». Команды (жесты) спортивные судей. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участника соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта	в течении года
		<u>Для групп УТЭ до 3-х лет</u> Практическое изучение: Участие в судействе соревнований. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи секундометриста. Участие в показательных играх.	в течении года
		<u>Для групп УТЭ с 3-х лет</u> Практическое изучение: Участие в судействе соревнований в качестве арбитра, помощника секретаря.	в течении года
		<u>Для групп ЭССМ</u> Практическое изучение: Участие в судействе соревнований. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных играх. Судейство соревнований	в течении года
		<u>Для групп ЭВСМ</u> Практическое изучение: Участие в судействе соревнований. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных играх. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара	в течении года
1.2.	Инструкторская	<u>Для групп УТЭ</u>	в течение

	практика	Практическое изучение: Освоение навыков организации проведения учебно-тренировочного занятия, в качестве помощника тренера-преподавателя. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.	года
		<u>Для групп ЭССМ</u> Практическое изучение: Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, ведению мяча. Формирование навыка наставничества.	в течение года
		<u>Для групп ЭВСМ</u> Практическое изучение: Организация и руководство группой. Составление конспектов учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей. Формирование склонности к педагогической работе	в течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Физкультурно-массовые мероприятия: «День защиты детей» «День физкультурника» «День знаний» «Фестиваль борьбы» Осенний кросс Беседы: «Мы против вредных привычек» «Жизнь прекрасна- когда она безопасна» «Здоровье - это здорово» «Полезный разговор»	июнь август сентябрь октябрь октябрь
2.2.	Режим питания и отдыха	Теоретическое изучение: Применение восстановительных мероприятий – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры, активный отдых. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Витамины. Практическое изучение: Ведение дневника самоконтроля обучающегося. Применение восстановительных мероприятий –душ, баня, водные процедуры, массаж, самомассаж.	в течение года

		Соблюдение рационального, сбалансированного питания, водный контроль. Витаминоизация.	
2.3	Профилактика травматизма	Беседы: Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Влияние физической нагрузки на организм. Практическое изучение: Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	в течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы: «Наш дом - Россия» «Война-печальней слова нет» Ознакомление Государственными символами России «Легкоатлетический кросс, посвященный победе советского народа в Великой Отечественной войне»; Турнир посвященный «Дню защитника Отечества»; «Своих не бросаем»; «Мы помним тебя, Беслан» Организация встреч с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер-классов, показательных выступлений.	в течении года май февраль сентябрь в течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - показательные выступления обучающихся перед школьниками, представителями различных общественно-политических	В течение года

		организаций; - анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивация к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся; - квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших обучающихся России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем	В течение года
5.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся		
5.1	Вовлечение учащихся школ к систематическим занятиям в учебно- тренировочных группах	- проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий	в течение года
5.2	Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ	- проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов; - проведение бесед о здоровом образе жизни, - оформление стенда в учебно- тренировочных группах, - конкурсы рисунков и плакатов на тему: «Спорт вместо наркотиков»	в течение года
5.3	Физкультурно- спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам	- проведение месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков» - проведение Декады спорта и здоровья	октябрь- ноябрь во время зимних школьных каникул
6.	Связь с семьей		
6.1.	Ознакомить родителей об ответственности за воспитание своих детей. Помощь родителям в воспитании своих детей	- проведение родительских собраний, - проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов. Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от	1 раз в полугодие

		наркотиков». Совместная деятельность родителей и обучающихся: -умственное развитие -воспитание нравственной культуры -воспитание эстетической культуры -воспитание физической культуры и здорового образа жизни -воспитание трудолюбия и профориентация	
6.2.	Привлечь родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях	-проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями	в течение года
6.3	Информировать родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса	- проведение дня открытых дверей в учебно-тренировочных группах	2 раза в год

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.):

«Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат обучающегося во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным.

Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося;
- использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности обучающимся для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении обучающегося и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения обучающемуся запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на обучающимся, поэтому обнаружение в пробе с обучающегося запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимися порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны обучающего или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающемуся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной

субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимся пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство.

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

В спортивной школе ежегодно проходят мероприятия по антидопинговой работе, согласно плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, таблица № 7.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов. При работе, направленной на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним с обучающимися, необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

Обучающий обязан быть ознакомлен с нормативными документами:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Общероссийские антидопинговые правила.

Основная задача проведения антидопинговых мероприятий – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися организации.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопингового контроля для обучающихся, а также тренеров и родителей обучающимися.
- Согласно тематическому плану;
- ознакомление с антидопинговыми правилами обучающихся;
 - проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей при поступлении на работу;
 - информирование занимающихся и работников СШ по вопросам антидопингового контроля на официальном сайте СШ в сети Интернет;
 - участие в семинарах по антидопинговой тематике.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица № 6

Содержание мероприятия	Сроки реализации	Рекомендации по проведению мероприятий
Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, антидопинговые правила по соответствующему виду или виду спорта	Ежегодно январь	Инструктаж проводится во всех группах под роспись в журнале
Ознакомление с сайтом РУСАДА и информацией, размещенной на ней, об необходимости прохождения сертификации на сайте РУСАДА	Ежегодно январь	Инструктаж
Памятка для тренера-преподавателя, обучающегося, родителя	Ежегодно январь	Инструктаж

Понятие о допинге	Январь на этапе НП, ТЭ	Лекция
Деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»; Виды нарушений антидопинговых правил	январь	родителям Курс РУСАДА
Виды антидопингового обеспечения	Февраль на этапе НП, ТЭ	Лекция
Медицинские последствия после применения допинга	Март на этапе НП, ТЭ	Лекция
Этические аспекты применения допинга	Апрель на этапе НП, ТЭ	Беседа
День чистого спорта	Апрель, НП, ТЭ	Конкурс
Запрещенный список запрещенных в спорте субстанций и методов. Обновление списка	На этапе ССМ, ВСМ	Лекция
Процедура допинг контроля	Май на этапе ТЭ, ССМ, ВСМ	Лекция
Программа для обучающихся сборных команд РФ	Сентябрь на этапе ССМ, ВСМ	Курс РУСАДА
Программа для дисквалифицированных обучающихся	Октябрь на этапе ССМ, ВСМ	Курс РУСАД
Правила оформления запросов на терапевтическое использование; Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил	Декабрь родителям	Курс РУСАДА
Психолого-педагогические методы контроля за состоянием и поведением ребенка	По необходимости родителям	Бесед
Сертификация обучающихся (начиная с тренировочных групп)	1 раз в год	Онлайн- обучение РУСАДА на сайте https://rusada.ru/
Участие в образовательных семинарах	По назначению	Семинары

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика спортивной подготовки по баскетбола. Поочередно, исполняя роль инструктора, занимающиеся учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией баскетбола, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия,

уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда занимающиеся имеют уже необходимое представление о методике спортивной подготовки, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

На тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных занятий и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Занимающиеся должны принимать участие в судействе в физкультурно-спортивных организациях, спортивных и общесобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в районных соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для занимающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

Судейская практика даст возможность занимающемуся получить квалификацию судьи по избранной дисциплине. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику обучающиеся получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам:

достигшим возраста - 16 лет;

продемонстрировавшим знания, умения в судействе;

активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях в соревнованиях районного, городского и краевого масштабов.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Инструкторская и судейская практика - профессиональная ориентация, обеспечивающая формирование у занимающихся основ профессиональных знаний и умений, необходимых в профессии тренера.

Таблица № 7

План инструкторской и судейской практики

Вид практики	Содержание практики
для групп на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до 3-х лет	
Инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в баскетболе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частям. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.
Судейская	Изучение основных положений правил по баскетболу. Судейство школьных соревнований в роли секундометриста, секретаря. Контроль формы обучающихся перед игрой.
для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет	
Инструкторская	Обучающиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть учебно-тренировочного занятия. Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве секундометриста, секретаря, судьи. Ведение протоколов соревнований.
для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ и ВСМ)	
Инструкторская	Навыки строевой подготовки. Команды: «группа в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорт. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов. Проведение подвижных и спортивных игр на группах на этапах начальной подготовки. Подготовка и проведение беседы с обучающимися по истории баскетбола, о россиянах – чемпионах мира, Европы.
	Объяснение ошибок, оказание помощи обучающимся своей группы. Шефство над 1-2 обучающимися новичками. Обучение простейшим элементам техники баскетбола. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками. Самостоятельная работа в качестве инструктора по спорту или тренера-преподавателя.

Судейская	Понятие о системе оценок за технические действия
	Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)
	Ведение протоколов хода соревнований
	Судейская коллегия; обязанности судей.
	Судейство соревнований по ОФП, СФП, ТП
	Судейство первенства школы, среди групп младшей возрастной группы.
	Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Медицинский (врачебный) контроль над юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144/11 «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями) и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НГ);
- углублённое медицинское обследование (1 раз в год для групп УТ); дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий; санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки при развитии заболевания или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- контроль над выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, питанию, режиму тренировок и отдыха, использованию восстановительных средств;
- самоконтроль спортсмена за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углублённый медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

МАУДО «СП №1» обеспечивает контроль над своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) согласно таблице № 8.

Таблица № 8

Периодичность медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Категория контингента	Кратность проведения
Лица, занимающиеся физической культурой, массовыми видами спорта, спортом на спортивно - оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, выполняющие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО	1 раз в 12 месяцев
Лица, занимающиеся спортом на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), лица, обучающиеся по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта (углубленный уровень) в образовательных организациях дополнительного образования	1 раз в 12 месяцев
Лица, занимающиеся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев
Лица, занимающиеся спортом на этапе высшего спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев

Начиная с тренировочного этапа первого года, обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-

восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

Планы применения восстановительных средств. Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований.

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановительно-профилактические средства это специальные средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Педагогические средства

Являются основными средствами восстановления и предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки, обеспечивают восстановление работоспособности. Педагогические средства неотъемлемая часть рационально построенного тренировочного процесса и включают в себя:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- варьирование продолжительности и характера (отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий);
- оптимальное использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключения с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- рациональная организация режима дня, предусматривающая определённое время для тренировок.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряжённости во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха (цветовые и музыкальные воздействия);
- средства внушения (внушённый сон-отдых);
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортные условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Медико-биологические средства:

С ростом объёма специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

Поэтому, медико-биологические средства занимают особое место среди средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся, в частности:

- рациональное питание;

- витаминизация;
- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- бальнеотерапия (суховоздушная (сауна) и парная бани);
- гидротерапия (различные виды душей и ванн);
- физиотерапия (электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия, иглорефлексотерапия).

Перечисленные медико-биологические средства восстановления назначаются и постоянно контролируются врачом.

Каждое из средств восстановления является многофункциональным.

Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Так, на этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов: при планировании занятий на каждый день недели оговаривается с родителями общий режим занятий в школе, даются рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления, уделяется уже большее внимание в связи с возрастанием объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок, при увеличении соревновательных режимов тренировки, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Планирование объёма восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учёт индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий учитываются субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов учитывается, что вначале применяются средства общего глобального воздействия, а затем локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в

сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, даёт больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

В таблице № 9 показаны средства восстановления баскетболистов на разных спортивной подготовки.

Таблица № 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
		Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (для II и IV групп здоровья).	По назначению
		Контроль прохождения дополнительных медицинских осмотров перед участием в спортивных соревнованиях	По плану спортивных соревнований и мероприятий
	УТ	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
		Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (для III и IV групп здоровья)	По назначению
		Контроль прохождения дополнительных медицинских осмотров перед участием в спортивных соревнованиях	По плану спортивных соревнований и мероприятий
Медико-биологические мероприятия	УТ	Систематический контроль состояния здоровья спортсменов (наблюдение в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки)	По расписанию тренировочных занятий

Восстановительные мероприятия	УТ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	По мере необходимости
		Восстановительные учебно-тренировочные сборы для участников спортивных соревнований не ниже уровня Краснодарского края	По плану спортивных соревнований и мероприятий

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него занятия, начиная с учебно-тренировочного этапа, является наличие у него медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

3. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Краснодарского края, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «кандидат в мастера спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных

спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся баскетболом на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Промежуточная аттестация обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнении нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

Итоговая аттестация - представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы и проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. по окончании прохождения учебно-тренировочного этапа 5-го года обучения.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся и является обязательной.

Нормативы, обязательные для выполнения при зачислении (переводе) на соответствующий этап спортивной подготовки, содержат минимальные требования по общей физической и специальной физической подготовке.

В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) качеств у обучающихся, которые включают в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», МАУДО «СП №1» разработана балльная система оценки показателей (таблица № 11)

Таблица 11

Балльная система оценки показателей:

Результат		ИТОГО
Невыполнение минимальных показателей физической и специальной подготовки по каждому нормативу	0 баллов	0 баллов
Минимальное обязательное выполнение показателей физической и специальной подготовленности	1 балл	1 балл
При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки:		
на 1 (секунду, сантиметр, количество раз)	+ 1 балл	+ 2 балла
на 2 (секунды, сантиметр, количество раз)	+ 2 балл	+ 3 балла
на 3 (секунды, сантиметр, количество раз)	+ 3 балл	+ 4 балла
на 4 и более (секунды, сантиметр, количество раз)	+ 4 балла	+ 5 баллов
Для перевода на следующий этап необходимо набрать:		
этап начальной подготовки	не менее 4 баллов	
учебно-тренировочный этап	не менее 8 баллов	

Учреждение самостоятельно определяет минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать обучающемуся при (зачислении) переводе на следующий этап спортивной подготовки при условии выполнения всех Нормативов по каждому виду подготовки, не ниже установленного в ФССП.

Подведение итогов выполнения контрольно-переводных нормативов (тестов) осуществляется путем суммирования баллов по упражнениям ОФП и

Итоговая аттестация – представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы и проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. по окончании прохождения учебно-тренировочного этапа 5-го года обучения.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся и является обязательной.

Нормативы, обязательные для выполнения при зачислении (перевode) на соответствующий этап спортивной подготовки, содержат минимальные требования по общей физической и специальной физической подготовке.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольные нормативы — это приёмные нормативы для зачисления в МАУДО «СП №1», а также текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учётом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы — это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), учётом уровня спортивной квалификации обучающегося.

■ Нормативные требования контрольно-переводных упражнений по видам подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах № 12-15, перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками — таблица № 16,

■ Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация обучающихся. Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки в учреждении, утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с графиком проведения контрольно-переводных нормативов перевода обучающего на следующий этап спортивной подготовки, утверждаемым директором на каждый учебный год.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по видам спортивной подготовки (см. Таблицы 10-11) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в таблице 12, настоящей Программы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта

«БАСКЕТБОЛ»

Таблица № 10

Таблица № 10						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Баллы	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более			
			10,3	10,6	16. – сдан 06. – не сдан	16. – сдан 06. – не сдан
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			110	105	16. – сдан 06. – не сдан	16. – сдан 06. – не сдан
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее			
			20	16	16. – сдан 06. – не сдан	16. – сдан 06. – не сдан
2.2.	Бег на 14 м	с	не более			
			3,5	4,0	16. – сдан 06. – не сдан	16. – сдан 06. – не сдан

Примечание: - для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки набрать не менее 4 баллов за выполнение 4 упражнений.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины	юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			13	7	16. – сдан 06. – не сдан	15. – сдан 06. – не сдан

1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			9,0	9,4	16. – сдан 06. – не сдан	16. – сдан 06. – не сдан
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			150	135	16. – сдан 06. – не сдан	16. – сдан 06. – не сдан
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			32	28	16. – сдан 06. – не сдан	16. – сдан 06. – не сдан
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более			
			10,0	10,7	16. – сдан 06. – не сдан	16. – сдан 06. – не сдан
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее			
			35	30	16. – сдан 06. – не сдан	16. – сдан 06. – не сдан
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более			
			65	70	16. – сдан 06. – не сдан	16. – сдан 06. – не сдан
2.4.	Бег на 14 м	с	не более			
			3,0	3,4	16. – сдан 06. – не сдан	16. – сдан 06. – не сдан
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается				
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»				

Примечание: - минимальное количество баллов для зачисления – 8 баллов за выполнение 8 нормативов и иметь соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивное звание).

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины	юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание	количество	не менее			

	рук в упоре лежа на полу	раз	36	15	16. – сдан 06. – не сдан	16. – сдан 06. – не сдан
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			7,2	8,0	16. – сдан 06. – не сдан	16. – сдан 06. – не сдан
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			215	180	16. – сдан 06. – не сдан	16. – сдан 06. – не сдан
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			35	31	16. – сдан 06. – не сдан	16. – сдан 06. – не сдан
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более			
			8,6	9,4	16. – сдан 06. – не сдан	16. – сдан 06. – не сдан
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее			
			39	34	16. – сдан 06. – не сдан	16. – сдан 06. – не сдан
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более			
			60	65	16. – сдан 06. – не сдан	16. – сдан 06. – не сдан
2.4.	Бег на 14 м	с	не более			
			2,6	2,9	16. – сдан 06. – не сдан	16. – сдан 06. – не сдан
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»					

**Примерный перечень вопросов (тестов) тестирования
теоретических знаний по каждому году обучения.**

Этап начальной подготовки 1-го года обучения		
	Вопрос теста	Ответы
1	Кто придумал баскетбол, как игру?	• Джеймс Нейсмит (+) • Пьер де Кубертен • Холькр Нильсен • Уильям М
2	В какой стране изобрели баскетбол?	• Англия • Бразилия • Испания • США (+)
3	Что означает слово «баскетбол»?	• «Баск (доллар) + • «Бас (мужской голос) + мяч» • «Корзина + мяч» (+) • «Сумка + мяч»

4	В каком году появился баскетбол?	• 1846 • 1891 (+) • 1895 • 1902
5	Какие цвета щитов разрешены?	• белый и черный • белый и прозрачный (+) • жёлтый и прозрачный • белый и желтый

Этап начальной подготовки 2-го года обучения		
	Вопрос теста	Ответы
1	В какой стране баскетбол является национальным видом спорта?	• Литва (+) • США • Латвия • Испания
2	Когда баскетбол был включён в программу Олимпийских игр?	• 1908 год в Лондоне • 1936 год в Берлине (+) • 1952 год в Хельсинки
3	Техника владения мячом включает в себя один из следующих приёмов:	• остановка • пас • ловля (+)
4	В баскетбол играет сколько команд?	• 2 (+) • 3 • 4
5	На какой высоте от пола находится баскетбольная корзина?	• 300 см • 305 см (+) • 260 см

Этап начальной подготовки 3-го года обучения		
	Вопрос теста	Ответы
1	На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?	• Лондон, 1948 год • Монреаль, 1976 год (+) • Рим, 1960
2	Сколько игроков в команде ?	• 12 игроков (+) • 10 игроков • 6 игроков

3	Матч в баскетболе состоит из:	• двух таймов по 45 минут и перерыва 15 минут • двух таймов по 20 минут • одного тайма 40 минут • четырёх таймов по 10 минут
4	Какой вес баскетбольного мяча?	• 700 г • 550 г • 600-630 г (+)
5	За одно попадание мяча в кольцо со средней или близкой дистанции может быть засчитано:	• 1 очко • 2 очка (+) • 3 очка • 5 очков
6	Может ли игра закончиться ничейным счётом?	• может • не может • назначается переигровка • назначаются дополнительные таймы
7	Советский баскетболист, включенный в баскетбольный зал славы НБА	• Белов С. (+) • Морозов В. • Петров А. • Едешко И.

Учебно - тренировочный этап 1 года обучения		
	Вопрос теста	Ответы
1	Техника владения мячом включает в себя один из следующих приёмов:	• пас • передача (+) • повороты
2	Сколько шагов можно делать после ведения мяча?	• 3 • 2 (+) • 4 • 1
3	Из США баскетбол проник вначале в:	• Великобританию, Францию, Китай, Литву • Китай, Японию, Филиппины (+) • Латвию, Германию, Россию, Канаду
4	Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?	• 3 очка • 2 очка • 1 очко (+)
5	Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?	• 5 сек. (+) • 3 сек. • 7 сек. • 2 сек.

6	Какой цвет линий разрешено использовать при разметке прозрачного щита?	• чёрный • белый (+) • жёлтый • оранжевый
7	Какая минимальная высота потолка должна быть над баскетбольной площадкой?	• 5 • 7 (+) • 8 • 4

Учебно - тренировочный этап 2 года обучения		
	Вопрос теста	Ответы
1	Сколько шагов можно делать после ведения мяча?	• 3 • 2 (+) • 4 • 1
2	Сколько игроков в команде ?	• 12 игроков (+) • 10 игроков • 6 игроков
3	Три шага с мячом в баскетболе это -	• ведение • пробежка (+) • остановка
4	Сколько судей на площадке должно работать во время матча?	• 2 (+) • 1 • 4 • 3
5	Сколько перерыв между 1 и 2 четвертью?	• 2 минуты (+) • 3 минуты • 1 минута • нет перерыва
6	Определите окружность мяча в сантиметрах:	• 700 - 730 (+) • 750-780 • 600-650
7	Какая минимальная высота потолка должна быть над баскетбольной площадкой?	• 5 • 7 (+) • 8 • 4

Учебно - тренировочный этап 3 года обучения		
	Вопрос теста	Ответы

1	Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:	• только тренер команды (+) • только главный тренер и капитан • любой игрок, находящийся на площадке
2	Сколько времени может владеть баскетбольная команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?	• 34 секунды • 24 секунды (+) • 20 секунд
3	Сколько шагов можно делать после ведения мяча?	• 3 • 2 (+) • 4 • 1
4	На какой высоте от пола находится баскетбольная корзина?	• 300 см • 305 см (+) • 260 см
5	Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в свое кольцо?	• Засчитает очки сопернику (+) • Назначит спорный • Назначит вбрасывание в пользу соперника • Назначит штрафной в пользу соперника
6	Технику передвижений в баскетболе составляет:	• бросок мяча • броски в корзину • прыжки (+)
7	За одно попадание мяча в кольцо со средней или близкой дистанции может быть засчитано:	• 1 очко • 2 очка (+) • 3 очка • 5 очков

Учебно - тренировочный этап 4 года обучения		
	Вопрос теста	Ответы
1	Как вводится мяч в игру после обоюдного фола?	• выбрасыванием мяча из-за боковой линии • спорным броском • штрафным броском (+) • по усмотрению судьи
2	Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:	• только тренер команды (+) • только главный тренер и капитан • любой игрок, находящийся на площадке

3	Может ли игра закончиться ничейным счётом?	• может • не может • назначается переигровка • назначаются дополнительные таймы
4	Какой вес баскетбольного мяча?	• 700 г • 550 г • 600-630 г (+)
5	Какое количество фолов существует?	• 5 (+) • 7 • 3 • 1
6	Фол это -	• запрещённое перемещение одной или обеих ног в любом направлении, во время контроля живого мяча на площадке сверх ограничений • несоблюдение правил, вследствие персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения (+) • передачи или случайной потери мяча, который затем коснулся или которого касался другой
7	За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?	• 2 • 3 • 4 • 5 (+)

Учебно - тренировочный этап 5 года обучения		
	Вопрос теста	Ответы
1	Запасными игроками считаются те, которые:	• сидят на скамейке запасных (+) • выходят на замену • не включены в начальную расстановку на данную игру
2	Фол это -	• запрещённое перемещение одной или обеих ног в любом направлении, во время контроля живого мяча на площадке сверх ограничений • несоблюдение правил, вследствие персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения (+) • передачи или случайной потери мяча, который затем коснулся или которого касался другой

3	Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?	• в каждой четверти по одному • в трёх четвертях по одному, а в четвертой — два • два за игру
4	Какое количество фолов существует?	• 5 (+) • 7 • 3 • 1
5	Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:	• опорная нога не была оторвана от пола • опорная нога была оторвана от пола (+) • не важно от отрывалась ли опорная нога
6	Что происходит с игроком, получившим пять фолов?	• автоматически выбывает из игры (+) • продолжает играть • может замесниться, если хочет
7	Сколько судей на площадке должно работать во время матча?	• 2 (+) • 1 • 4 • 3

Методические указания к выполнению контрольных нормативов.

Бег на 14 м. Бег на 30 м.

Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов.

Стоя на низком старте, бегун опускается на одно колено и упирается им в дорожку, руки при этом не должны заходить за стартовую линию. Стопами он упирается в стартовые колодки — это специальные упоры для ног, необходимые для активного рывка вперед по сигналу стартового пистолета.

По команде «Внимание!», не отрывая рук от дорожки и стоп от колодок, спортсмен поднимает таз и подаёт плечи вперёд. По команде «Марш!» обучающийся отрывает руки от пола, активно выталкивается с колодок и начинает стартовый разгон.

Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Исходное положение - упор лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а

разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела.

Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения. Дается одна попытка.

Челночный бег 3x10 м.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к ЛИНИИ старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок, пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый, пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему ;
- испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Разрешается только одна попытка.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Данный тест проводят на нескользкой поверхности. Для удобства определения результата на месте прыжков прикрепляют мерную ленту. Испытуемый становится носками к линии, от которой измеряют длину прыжка, ступни параллельно. Прыжок проводят толчком обеих ног с взмахом рук. Приземляются на обе ноги. Отсчёт (в сантиметрах*) ведут по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Если испытуемый коснулся поверхности какой-нибудь частью тела, кроме ступней, попытку не засчитывают. Отрывать ступни от пола до прыжка не разрешается. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирают мелом.

Засчитывают лучший результат из трёх попыток.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин).

Выполняется из исходного положения: лёжа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища, за минуту, касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание выполняется парно. Поочерёдно один из партнёров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бёдер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

Даётся две попытки с перерывом в несколько минут.

Прыжок вверх с места со взмахом руками.

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, укреплённую на баскетбольном щите.

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50х50 см. (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого, стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать отметку на планке намелёнными пальцами руки. При выполнении прыжка и приземлении, испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата, фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

В зачёт идёт лучший результат из двух попыток.

Скоростное ведение мяча 20 м.

Инвентарь: 1 фишка, 1 баскетбольный мяч, секундомер.

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении.

Игрок находится за лицевой линией. По команде арбитра «Марш!» включается секундомер и испытуемый начинает движение с ведением мяча правой рукой, Добежав до середины дистанции, разворачивается и заканчивает дистанцию, ведя мяч левой рукой. Секундомер выключается

при первом пересечении линии туловищем. Фиксируется время преодоления дистанции в секундах.

Даётся одна попытка.

Челночный бег 10 площадок по 28 м.

Инвентарь: секундомер.

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии 10 раз. Фиксируется время выполнения упражнения.

Даётся одна попытка.

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Рабочая программа нормативный - документ, определяющий организацию образовательного процесса и спортивной подготовки в МАУДО «СШ №1» по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Рабочая программа - это индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определённой группы учащихся, формы, методы и приёмы организации образовательного и спортивного процессов, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

Рабочая программа как компонент Программы МАУДО «СШ №1» является средством фиксации содержания образования, планируемых результатов, системы оценок на уровне спортивной подготовки, предусмотренных учебным планом, с учётом преемственности на спортивных этапах.

Рабочая программа разрабатывается по каждому спортивному этапу группой тренеров-преподавателей или тренером-преподавателем индивидуально в соответствии с реализуемой Программой.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса спортивной подготовки является учебно-тренировочное занятие.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий сформирован по каждому этапу спортивной подготовки с учётом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возрастных, морфофункциональных, психозмоциональных особенностей спортсменов, возможностей тренерского потенциала, а также особенностей усвоения игроками всех разделов Программы.

Программный материал включает перечень тем по содержанию всех видов подготовки обучающихся на всех этапах становления спортсмена. Направленность и содержание тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учётом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

Корректировку программного материала можно проводить ежегодно с учётом выполнения запланированных в предыдущем сезоне задач по видам спортивной подготовки.

В таблицах 13-14 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех обучающихся. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают лиц, имеющих определённые соматические и

морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые спортсмены.

Таблица № 13

Примерные (сенситивные) благоприятные периоды развития
двигательных качеств
Юноши (8-14 лет)

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет						
	8	9	10	11	12	13	14
Длина тела					+	+++	+++
Мышечная масса				+	+	++	+++
Быстрота	+++	+++	+				
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	++	+++
Сила		++	++				
Выносливость				+++	+++	+++	+++
Гибкость					+++		
Координация		+++	++		+++		
Равновесие			+	+	+		

Таблица № 14

Примерные (сенситивные) благоприятные периоды развития
двигательных качеств
Девушки (8-14 лет)

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет						
	8	9	10	11	12	13	14
Длина тела			+	+	+	+	++
Мышечная масса			+	+	+	+	++
Быстрота	+++	+++	+++	++			
Скоростно-силовые качества	+++	+++	+				
Сила	+	+	++				
Выносливость				+++	+++	+	++
Гибкость				+++	+++	++	++
Координация	+++	+++	+++	+++			

Равновесие			+	+	+	++	++
------------	--	--	---	---	---	----	----

Условные обозначения:

+++ - значительное влияние;

++ - среднее влияние;

+ - незначительное влияние.

Программный материал.

Физическая подготовка (для всех возрастных групп).

Общеподготовительные упражнения (ОФП)

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, расчёт строю, повороты на месте.
- Переход на ходьбу, на бег, на шаг.
- Остановка.
- Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса

- Сгибание и разгибание рук.
- Вращения, махи.
- Отведение и приведение.
- Рывки одновременно обеими руками кт поочерёдно.
- Все упражнения из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для ног

- Поднимание на носки.
- Сгибание ног в тазобедренных суставах.
- Приседания.
- Отведения, приведения и мах 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 лёжа на спине, из положения лёжа на спине, переход в положение сидя.
- Смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.
- Угол из исходного положения лёжа, 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 и вис, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.
- Преодоление веса и сопротивления партнёра.
- Переноска и перекладывание груза.
- Лазание по канату, песту, стенке.
- Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.
- Упражнения с набивными мячами.
- Упражнения на тренажёрах типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты.

- Повторный бег до дистанции от 30 до 100 м со старта и сходу с максимальной скоростью.
- Бег по наклонной плоскости вниз.
- Бег за лидером.
- Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра.
 - Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
- Быстрые шаги без отягощения вперёд, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления — 1 мин (по 2-3 шага). Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.

- Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время — парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперёд, затем спиной вперёд.
- Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в предыдущем упражнении, но с ведением мяча.
- Старты лицом или спиной вперёд на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперёд. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости.
- То же, что и в предыдущем упражнении, на дистанции 50-100 м — для развития двигательной скорости. Выполняется на время.
- Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.
- Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.

Упражнения для развития гибкости

- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
- Упражнения с помощью партнёра (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, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
- Развитие гибкости суставов, позвоночника.
- Круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом.
- Махи руками, ногами с увеличенной амплитудой.
- Выпады левой, правой ногами, максимальный наклон туловища вдоль ног.
- Скручивания туловища влево, вправо.
- «Мостик».
- Упражнения в парах, помощь партнёра при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах.
- Полу - шпагат.

- Наклоны вперед, назад, влево, вправо.
- Те же упражнения, выполняются с мячом, с партнером.

Упражнения для развития ловкости.

- Разнонаправленные движения руками и ногами.
- Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо.
- Стойки на голове, руках и лопатках.
- Опорные прыжки через козла, коня, в длину, ширину с подкидного мостика.
- Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.
- Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса.
- Метание мячей в подвижную и не подвижную цель,
- Метание после кувырков, поворотов, вращений.
- Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.
- Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку
- Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
- Стойка на руках.
- Ходьба на руках.
- Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.
- Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
- Ходьба с качением мяча перед собой.
- Командная эстафета с качением мяча перед собой. Длина этапа— до 30 м.
- Передачи мяча у стены, в парах, со сменой мест. Выполняются одним мячом.
- Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
- Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

- Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.
- Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берёт мяч в руки.
- Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперёд, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.
- 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, теннис большой, волейбол, 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, барьеров.
- Прыжки в глубину.
- Беги прыжки по лестнице вверх и вниз.
- Бег по песку, с отягощением, с предельной интенсивностью.
- Игры с отягощениями.
- Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости

- Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.
- Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000 м, для мальчиков от 2500 до 5000 м.
- Дозированный бег по пересечённой местности от 3 минут до часа (для разных возрастных групп).
- Марш-бросок.
- Туристические походы.
- Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Крутовая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».

- Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

Специально - подготовительные упражнения (СФП)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

- По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15, 20, 25, 30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лёжа на спине и на животе, в различных положениях к стартовой линии.
- То же, но перемещение приставным шагом.
- Бег с остановками и с резким изменением направления.
- Челночный бег на 5, 8, 10 м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м), отрезки пробегаются лицом, спиной вперёд, правым, левым боком, приставными шагами.
- То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом (с 14 лет).
- Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.
- Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперёд.
- Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперёд челночный бег, с поворотами.
- Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции.
- Бег за летящим мячом с заданием поймать его.
- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).
- Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Прыжки в стороны (одиночные, сериями), на месте, через «канавку»; продвигаясь вперёд, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте.

- Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз).
- Ходьба в полудриседе с набивными мячами (50-100 м).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах.
- Крутовые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей.
- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой.
- Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками,
- Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие и разжатие) ,
- Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук гантелями в положении лёжа на спине, на скамейке.
- Метание мячей равного веса и объёма на точность, дальность, быстроту броска по сигналу.
- Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, С разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель
- Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лёжа на животе).
- Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

Упражнения для развития игровой ловкости

- Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения.
- Ловля мяча после кувырка и бросок 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, смены положения - сидя на полу.

- Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта, сохраняя вертикальное положение тела.
- Ведение мяча с ударами о скамейку.
- Ведение мяча с ударами в пол, передвигаясь по скамейке.
- Ведение мяча, передвигаясь через препятствия.
- Ведение мяча с перепрыгиванием препятствий (скамейки).
- Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой.
- Ведение двух мячей одновременно со сменой рук.
- Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра.
- Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии).
- Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.
- Перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Упражнения для развития специальной выносливости

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

Подвижные игры

• Обычные салочки. Один из играющих водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кош осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

• Круговые салочки, играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить до всем трём кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно даётся громкий сигнал. При этом

все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

- **Колдунчики.** Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех; убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15 человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

- **Вышибалы.** Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь — восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых — перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых — не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбиваем всех — команды менялись местами.

- **Гуси—Лебеди.** На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая гусятник. По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорожку шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки — это «гора». Все играющие находятся в «гусятнике» — горой очерчивается круг «люгово», в котором размещаются 2 волка. По сигналу — «гуси - лебеди, в поле», «гуси» идут в «поле» и там гуляют. По сигналу «гуси - лебеди домой, волк за дальней горой», «гуси» бегут к скамейкам в «гусятник». Из-за «горы» выбегают «волки» и догоняют «гусей». Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

- **Поймай мяч.** В круг, диаметром 1 метр, становится участник с баскетбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из

круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Техническая подготовка для всех этапов

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая специальная подготовленность обучающихся (таблица № 15).

Основные элементы техники в баскетболе

Таблица №15

Приёмы игры	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Год обучения						
	1	2-3	1	2	3	4	5
Прыжок толчком с двух ног	+	+					
Прыжок толчком с одной ноги	+	+					
Остановка прыжком			+				
Остановка двумя шагами			+				
Повороты вперед	+	+					
Повороты назад	+	+					
Ловля мяча на месте	+	+					
Ловля мяча двумя руками в движении			+				
Ловля мяча двумя руками в прыжке			+				
Ловля мяча двумя руками при встречном			+				
Ловля мяча двумя руками при поступательном			+	+			
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку			+	+			
Ловля мяча одной рукой в движении			+	+			
Ловля мяча одной в прыжке			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+	
Передача двумя руками сверху	+	+					
Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+					
Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+	+					
Передача двумя руками снизу (с отскоком)	+	+					
Передача 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)		+	+	+			
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			+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+
Обводка соперника переводом под ногой			+	+	+	+	+

Обводка соперника за спиной			+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+	+	+
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	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками под углом к 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			+	+	+	+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении		+	+	+	+		

Структура освоения технических приёмов баскетбола

1. Назвать терминологически правильно приём.
2. Объяснить технику выполнения приёма по фазам с демонстрацией положения тела в пространстве.
3. Указать на возможные ошибки при выполнении соответствующего приёма с учётом официальных правил баскетбола.
4. Предупредить значительные искажения в технике.
5. По мере овладения техникой усложнять условия выполнения упражнений (увеличение темпа, изменение направления, применение пассивного или активного сопротивления защитника и пр.), добиваясь стабильности в выполнении технических приёмов.
6. Обеспечить вариативное использование техники в условиях, приближенных к игре, добиваясь закрепления навыка. Для этой цели используются различные подвижные игры и эстафеты.
7. Выполнять технические приёмы в ходе подвижной или тренировочной игры.

Упражнения для освоения техники игры в баскетбол

Техника нападения

Техника передвижений

- **Стойка игрока.** Стойка игрока способствует передвижению игрока в любую сторону, вперёд, назад, вправо, влево. Стартовать в любом направлении игрок может, если он находится на полусогнутых ногах и сохраняет равновесие. Базовым элементом является положение: ноги полусогнуты, руки перед грудью.

- **Перемещения.** Целесообразность перемещения позволяет быстро и точно выполнять приёмы игры, своевременно выходить на нужное место, сохранять равновесие, принимать необходимые исходные положения, позволяющие эффективно действовать. Игроки передвигаются лицом вперёд по прямой и по дугам, изменяя направление и скорость.

Упражнения для освоения и совершенствования.

- Перемещение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком.
- Перемещение в защитной стойке приставными шагами вперёд и назад.
- Перемещение в защитной стойке по заданию (по прямым линиям разметки, «зигзагом» и пр.).
- Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнёра.
- Перемещение в защитной стойке с применением остановок.
- Сочетание различных способов перемещения с остановками и поворотами.
- Передвижения в защитной стойке против игрока с мячом.

Остановка двумя шагами.

Выполнять упражнение можно начиная как правой, так и левой ногой - и она будет опорной. Опорная нога ставится на площадку перекатом с пятки на носок и немного сгибается (в зависимости от скорости бега), чем обеспечивается погашение инерции бега. В это время туловище несколько смещается в направлении, противоположном движению. Другая нога выполняет шаг вперёд, касаясь площадки всей ступнёй (ступня должна быть слегка развёрнута вовнутрь). Последний шаг разбега делается шире - прыжком. Конечным положением остановки является стойка баскетболиста.

Методические рекомендации. В момент выполнения остановки нужно стремиться к тому, чтобы удержать тело на опорной ноге. Если, выполняя остановку после ведения или ловли мяча, игрок совершает какие-либо перемещения опорной ногой или, ещё хуже, отрывает её, то это ведёт к нарушению правил игры - засчитывается пробежка.

Упражнения для освоения и совершенствования.

- Спрыгивание со скамьи, толчком двумя, поочерёдное приземление на правую, затем левую ногу.
- То же, но перепрыгивание, через скамью.
- Изучение техники остановки во время ходьбы (перешагивая скамейку).
- Изучение остановки во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (первый шаг выполнять прыжком).
- Во время бега внезапная остановка по сигналу.
- Остановка в два шага после ловли мяча.
- Остановка в два шага после ловли мяча с последующим ведением.
- Остановка в два шага после ведения мяча с передачей мяча партнёру.

Поворот на месте как средство освобождения от опеки защитников.

Базовым элементом поворота на месте является положение, когда вес тела расположен на опорной ноге. При повороте вперёд игрок поворачивается правым (левым) плечом вперёд, выполняя переступание в ту сторону, куда обращён лицом.

При повороте назад баскетболист поворачивается правым (левым) плечом назад, выполняя переступание в ту сторону, куда обращён спиной.

Методические рекомендации. Опорная нога (при остановке двумя шагами это, как правило, сзади стоящая нога) должна оставаться на месте. Этого требуют официальные правила баскетбола.

Упражнения для освоения и совершенствования.

- Выполнение поворотов стоя на месте без мяча.
- Во время бега, по сигналу остановка двумя шагами, поворот.
- В парах - шаг назад после ловли мяча, шаг вперёд - передача мяча партнёру.
- В парах - стоя рядом друг с другом поворот назад момент вырывания
- В парах - один выбегает, ловит мяч с остановкой в два шага, выполняет повороты на опорной ноге, делает обратную передачу,
- Выполнение приёмов: ведение мяча, остановка в два шага, доворот вперёд, назад (на опорной ноге), передача мяча партнёру .
- Выполнение поворота с ведением мяча, находясь вблизи пассивного защитника.
- То же, но против активно действующего защитника.

Техника владения мячом.

Ловля мяча двумя руками у груди на месте. Приём, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

Подготовительная фаза. Если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряжёнными пальцами и кистями образуя воронку (большие пальцы находятся вблизи на одной линии и направлены вверх, в стороны, остальные вперёд), размером несколько больше, чем обхват мяча.

Основная фаза. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара мяча.

Заключительная фаза. Игрок переходит к выполнению следующего технического приёма.

Методические рекомендации.

- В момент ловли мяча избегать удара ладонями о мяч, принимать его пальцами
- Выполняя приёмы, локти не разводить в стороны.
- Ловить мяч выпрямленными в локтях руками.

Ловля мяча одной рукой у плеча. Этот способ ловли удобен, когда нет возможности поймать мяч двумя руками.

Подготовительная фаза. Игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пресечь траекторию полёта мяча (кисть и пальцы не напряжены).

Основная фаза. Как только мяч коснётся пальцев, руку нужно отвести назад (при ловле высоко летящего мяча назад-вниз), как бы продолжая этим полёт мяча. Этому движению помогает небольшой поворот туловища в сторону ловящей руки и сгибание ног.

Заключительная фаза. Игрок переходит к последующим движениям.

Методические рекомендации.

- В момент ловли рука должна быть прямая.
- Пальцы кисти расставлены.
- Левая рука страхует правую.

Передача двумя руками от груди. Основной способ, позволяющий быстро и точно направлять мяч партнёру на ближнее и среднее расстояние в сравнительно простой игровой ситуации.

Подготовительная фаза. Кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивается к груди. Ноги полусогнуты, одна нога чуть впереди.

Основная фаза. Мяч посылаётся вперёд резким выпрямлением рук, почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Ноги выпрямляются, сзади нога поднимается на носок, провожая мяч вперёд.

Заключительная фаза. После передачи руки расслабленно опускаются вниз, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (подобная завершающая фаза типична для остальных способов передач).

Методические рекомендации

- Следить, чтобы передача выполнялась точно, на необходимой высоте от пола.
- Передачу мяча сопровождать руками, указывая направление полёта.
- Локти сильно не разводить в стороны, а только для того, чтобы прикрыть мяч от соперника.

Передача мяча одной рукой от плеча.

Подготовительная фаза. Руки с мячом отводятся к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой) так, чтобы локти не поднимались. Перед передачей туловище игрока незначительно поворачивается в сторону передающей руки, вес тела перенесён на ногу, стоящую сзади. Впереди должна находиться нога, разноимённая с передающей рукой,

Основная фаза. Передача выполняется обратным движением туловища вперёд, в сторону передачи и разгибанием руки с захлестом кисти. Мяч уходит с кончиков пальцев полностью выпрямленной руки.

Заключительная фаза. После выброса мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает, а затем расслабленно опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

Методические рекомендации.

Передача может выполняться как с непосредственным удержанием мяча около плеча, так и отведённой прямой рукой назад,

В последнем случае она выполняется на дальность.

Рекомендуется совместное освоение приемов ловли и передачи мяча. Желательно преподавать приёмы одним способом выполнения (либо двумя руками от груди, либо одной от плеча). И только при совершенствовании можно варьировать ими. Первоначально следует выбирать небольшое расстояние между партнёрами — 3-4 м, постепенно увеличивая до 10 м.

Упражнения для освоения и совершенствования ловли и передач (перечисленными выше способами).

- Передача в стену.
- Передача и ловля мяча (заданным способом) стоя на месте, в парах:
 - а) по прямой;
 - б) с отскоком от пола. Здесь важно, чтобы мяч касался пола на расстоянии одного метра от партнёра, принимающего его;
 - в) выполнение с шагом назад в момент ловли мяча и шагом вперёд в момент передачи (в работе участвует только одна нога, вторая - опорная);
 - г) выполнение поворота на месте: в момент ловли повернуться назад и обратно, вернувшись в исходное положение, выполнить передачу. Следить,

чтобы опорная нога не изменяла своё положение, поворот выполнять на носке опорной ноги точно на 180° ;

- Передача и ловля мяча в четвёрках. Образуя квадрат, игроки передают мяч последовательно в разные стороны. После овладения этим упражнением можно добавить второй мяч и движение в сторону передачи мяча.
- Передача и ловля Мяча в противоположных колоннах со сменой мест после передачи. Последующее движение игрок может осуществлять в сторону передачи или в сторону, противоположную ей. Колонны могут состоять из трёх, четырех и большего количества человек.
- В парах - партнёр бежит навстречу передаче, ловит мяч, выполняет остановку двумя шагами, совершает поворот и производит передачу обратно партнёру.
- В парах - передача мяча после выполнения комплекса приёмов: ведение, остановка, поворот.
- В тройках - передача и ловля мяча между двумя игроками с использованием различных вариантов, третий выступает в качестве защитника.

Передача мяча двумя руками от головы. Основное движение - активное сгибание туловища во время передачи. Разгибание рук в локтевых суставах и движение кистей сообщат мячу скорость и направление. Этот приём очень удобен для дальних и высоких передач. При правильном выполнении следует подключать мышцы спины.

Методические рекомендации. Данный технический элемент удобно выполнять, делая один шаг вперёд правой или левой ногой.

Ловля высоко летящих мячей. Базовым элементом является положение вытянутых рук вверх, кисти перекрывают путь полёта мяча. В момент касания мяча пальцы крепко его сжимают, и игрок сгибает локти, опускает мяч к груди. Сгибая локти, принимает положение основной стойки.

Методические рекомендации. Если мяч летит очень высоко, то советуем ловить мяч в прыжке.

Рекомендуем совместное освоение приёмов и передач от головы и ловли высоко летящих мячей.

Упражнения для освоения и совершенствования передачи мяча двумя руками от головы.

1. В парах - один держит мяч перед грудью:

- на счет «раз» - руки с мячом поднять вверх и прогнуться;

1. - на счёт «два», разгибая локтевые суставы с шагом правой ноги вперёд, выполнить передачу партнёру хлестким движением руками. Партнёр ловит мяч над головой с шагом правой ноги назад или в прыжке.

2. В колоннах (вдоль площадки, на расстоянии 8-10 метров) передача выполняется по прямой.

3. То же, но по диагонали.

4. То же, но с последующим движением по ходу передачи или в противоположную сторону,

Передача двумя руками от груди в движении. Базовым элементом является разноимённая координация действий. Во время бега игрок должен поймать мяч на первый шаг, а на второй - передать его партнёру.

Методические рекомендации. Приём разучивается сначала в движении приставными шагами, когда трок передвигается боком. Затем разучивается передача в движении, когда игроки двигаются лицом вперёд обычным бегом. Приём должен выполняться исключительно в два шага.

Упражнения для освоения и совершенствования.

- Параллельно боковым линиям на площадке ставятся 4-5 скамеек (набивных мячей и пр.) на расстоянии около 4 - 5 метров. Пробегая по прямой, пересекающей скамейки, совершать перешагивания через них правой ногой.

- То же, но перешагивания выполнять левой ногой.

- То же, но перешагивания выполнять в безопорном положении то правой, то левой ногой.

- Построение в тройках - мяч у первого игрока, он подбрасывает мяч (вперёд-вверх), сам ловит в безопорном положении, выполняет шаг правой, затем левой ногой, передачу третьему и становится за ним. Третий выполняет то же самое - передаёт мяч второму и становится за ним и т.д.

- В тройках второй игрок поворачивается лицом к первому, отступает на шаг в сторону и держит мяч на вытянутой руке напротив первого игрока. Движение начинает первый, выполняет шаг правой ногой, в безопорном положении берёт мяч руки второго, выполняет шаг левой, передачу стоящему напротив третьему игроку и перемещается на его меле. Третий игрок, поймав мяч, ведёт его на место второго, который по схеме перешёл на место первого и т.д.

- То же, что и упр. 5, но первый совершает несколько шагов к мячу (шагом или бегом), берёт мяч у второго, и, взяв его в безопорном положении, делает шаг правой ногой, затем левой и осуществляет передачу третьему.

- То же, но второй игрок при приближении к нему первого немного

подбрасывает мяч вперёд, а первый выполняет ловлю в безопорном положении, шаги с мячом и передачу.

- То же, но второй уходит на 2 метра назад и выполняет передачу, перпендикулярную движению первого игрока, который передаёт мяч третьему после ловли и двух шагов. Передача мяча должна быть выполнена без пробежки.

- Передача во встречных колоннах, один в стороне. Первый с места передаёт мяч второму и выбегает вперёд, ловит обратную передачу в движении и передаёт мяч третьему. Затем то же выполняет третий игрок, но в другую сторону и т.д.

- Передача во встречных колоннах. Первый выбегает, получает мяч от второго, выполняет два шага и обратную передачу второму, который уже движется навстречу первому. Второй в безопорном положении ловит мяч от первого и передаёт его третьему игроку, который движется ему навстречу. После передачи игроки перемещаются в противоположные колонны.

- Передача и ловля мяча в парах с продвижением вперёд, игроки движутся параллельно друг другу. При выполнении передач в движении мяч партнёру передаётся заведомо вперёд, с учётом его передвижения.

- Передача и ловля мяча в тройках с продвижением вперёд, игроки движутся параллельно друг другу. Передача выполняется только через центрального (располагается чуть сзади), упражнение можно закончить броском в кольцо.

- То же, но передача выполняется как через центрального игрока, так и без него. Упражнение следует завершить броском мяча в движении, совершённым любым игроком, но без ведения.

- Передача и ловля мяча в тройках с последующим перемещением за спину партнёра, в продвижении к противоположному щиту, игроки движутся параллельно друг другу. Передача выполняется первым игроком второму, первый игрок перемещается за спину второго, второй выполняет передачу третьему и перемещается за его спину, третий - первому и бежит на него и т.д.

Ведение мяча. Приём в баскетболе, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение мяча осуществляется на слегка согнутых ногах, при этом тело несколько наклонено вперёд. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет немного сбоку от себя, равномерно согласованно с передвижением,

Методические рекомендации.

- Выполнение действия сопровождается только работой в локтевом суставе, кисть при этом остаётся неподвижной.
- Не рекомендуется бить по мячу, необходимо плавно на него надавливать.
- Ведение осуществляется только одной рукой, но разрешается чередовать руки.
- Вести мяч необходимо дальней рукой от противника, прикрывая его.
- Учиться вести мяч без зрительного контроля за ним.

Упражнения для освоения и совершенствования ведения мяча.

1. Ведение мяча на месте:

- а) попеременно то левой, то правой рукой;
- б) ведение мяча вокруг себя;
- в) не прекращая ведение, успеть одноименной ногой встать на колено и возвратиться в И.П., либо последовательно встать на колени и вернуться в И.П.;
- г) ведение мяча сидя на полу — по 5 раз слева и справа;
- д) сидя на полу, ноги врозь, сделать два удара мячом справа, затем два удара между ног правой рукой, перевести мяч в левую руку, сделать два удара слева и вернуться в И.П. После усвоения выполнить по одному удару в каждой позиции;
- е) ведение мяча на месте, на два удара шаг вперёд, два последующих - назад.

2. Ведение мяча с изменением высот отскока (на месте и в движении).

3. Ведение мяча в движении :

- а) стоя в парах шагом, бегом, левой и правой рукой и попеременно. В момент передачи мяча не брать мяч в руки, а стараться сразу передавать его на приготовленную руку партнёра, с помощью отскока от пола;
- б) ведение мяча с изменением направления и скорости движения;
- в) ведение мяча с обыгрыванием пассивного защитника (обязательно дальней рукой).

Бросок мяча одной рукой от плеча. Распространённый способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций.

Подготовительная фаза. Базовым элементом является исходное положение рук и ног перед броском. Правая нога выдвинута на полшага вперёд (если бросок выполняется правой рукой, и наоборот), ноги

полусогнуты. Туловище прямое слегка повернуто в сторону кольца (вперед стоящей ноги). Мяч держится у плеча бросающей руки пальцами и незначительной частью ладони. Кисть бросающей руки в положении, близком к горизонтальному, а локоть направлен в ближайшую точку кольца. Придерживающая рука находится на мяче сбоку.

Основная фаза. Бросок начинается с одновременным движением ног и рук. Выполняя движение правой рукой вперёд-вверх, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев и ему придаётся обратное вращение.

Заключительная фаза. После выполнения броска рука как бы сопровождает мяч к корзине, а затем расслабленно опускается вниз.

Методические рекомендации.

- Перед броском локти не разводить в стороны.
- Правая рука при броске полностью выпрямляется, кисть совершает захлестывающее движение
- Придерживающая рука в броске не участвует.

Бросок одной рукой сверху. Используется чаще других при атаке корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита.

Подготовительная фаза. Мяч удерживается на кисти правой руки (кисть практически в горизонтальном положении) над головой. Локоть правой руки вынесен вперёд в направлении прицела и находится под углом 90°. Левая рука придерживает мяч сбоку, пальцы расставлены и направлены вверх. Ноги полусогнуты, правая нога на полшага впереди и тело развёрнуто вправо.

Основная фаза. Одновременно с выпрямлением ног игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперёд-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придаётся обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой.

Заключительная фаза. Бросающая рука сопровождает мяч до полного выпрямления (указательный палец должен точно указывать на кольцо), а затем свободно опускается.

Методические рекомендации.

- Локти не разводить в стороны.
- Левая рука не мешает броску располагается сбоку мяча.
- Обязательно сгибать ноги.

Бросок двумя руками от груди. Преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска обучающиеся осваивают наиболее быстро,

поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.

Упражнения для освоения и совершенствования бросков.

- В парах - освоить принцип навесного броска с траекторией (передача одной рукой от плеча друг другу по высокой траектории).
- На расстоянии одного метра от щита, броски сериями справа, по центру и слева, через щит.
- То же, но расстояние увеличить,
- Броски по точкам (два попадания, переход на следующую точку).
- Броски с противодействием пассивного и активного защитника.

Броски мяча в движении. Этот технический приём включает в себя комплекс из двух шагов и броска мяча любым из перечисленных ниже способов. Прежде чем переходить к освоению броска мяча в движении, необходимо добиться хорошего выполнения этих приёмов. Бросок мяча в движении может быть выполнен как после ведения, так и после передачи партнёра.

Методические рекомендации.

- Не нарушать ритм двух шагов.
- Первый шаг выполняется правой, а второй левой ногой (для «левой» наоборот и они располагаются с левой стороны от щита).
- Направление прыжка вперёд-вверх.
- Избегать поперечных раскачиваний мяча в момент выноса его в исходное положение.
- Выпускать мяч в наивысшей точке прыжка.

Бросок мяча в движении может быть выполнен тремя основными способами, мы рекомендуем начинать спортивную подготовку с первого и заканчивать последним.

- Одной рукой от плеча.
- Одной рукой сверху.
- Бросок двумя руками снизу. Выполняется преимущественно при стремительных подходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке, под руками накрывающего мяч защитника.

Подготовительная фаза. Игрок получает мяч в движении (в момент передачи, под правую или левую ногу) или берёт его в руки (после ведения под правую ногу), а затем делает широкий шаг другой ногой и выполняет прыжок к

Основная фаза. Игрок максимально вытягивается к щиту, выносит к корзине прямые руки, мяч выпускается с кончиков пальцев в самой высокой точке прыжка, причём добавочным движением кистей и пальцев ему придаётся обратное вращение.

Заключительная фаза. Руки, как бы сопровождая мяч, поднимаются вверх без напряжения. Игрок приземляется на согнутые ноги и принимает положение равновесия.

Методические рекомендации.

Руки остаются прямыми на протяжении всего броска.

Упражнения для освоения и совершенствования броска мяча в движении.

1. Освоение двух шагов:

а) стоя на скамейке, прыгнуть вперёд на правую ногу, затем сделать шаг левой (носок повернут вовнутрь), остановиться;

б) то же, но с имитацией броска (вынести правое колено вперёд одновременно с броском);

в) шагом до скамейки, перепрыгнуть её правой ногой, шаг левой, имитация броска;

г) то же, но бегом;

д) то же, но с ведением мяча (вначале шагом, постепенно увеличивая темп);

е) во время бега, по сигналу остановка в два шага;

ж) то же, но бег с ведением мяча.

2. Освоение броском с близкой дистанции, способом через щит.

3. Тренер-преподаватель или обучающийся стоит спиной к щиту на середине трапеции, держит мяч на вытянутой руке, спортсмены располагаются у центральной линии, справа от щита. Первый игрок бежит, берёт мяч с руки, делает два шага и бросок. Мяч может быть у каждого игрока в колонне, но до начала движения игрок делает передачу тренеру, чтобы он занял исходное положение.

4. То же, но мяч подбрасывается вверх или ударяется о пол.

5. То же, но мяч передаётся сбоку.

6. Ведение на месте - два шага - бросок.

7. Ведение мяча шагом – бросок в движении. Постепенно переходить на бег во время ведения.

8. Все то же, с 3 по 7 пункты, но по центру и слева от щита.

9. Бросок мяча в движении после обводки препятствия.

10. Бросок мяча в движении при обыгрывании пассивного и активного защитника.

11.Выполнение броска в условиях, приближённых к игровым действиям.

Бросок одной рукой сверху в прыжке

Подготовительная фаза. Игрок получает мяч в движении или ловит его после движения и сразу выполняет стопорящий шаг левой ногой (ставя ее перекатом с пятки на носок). Затем приставляет к ней правую ногу, разгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку левой.

Основная фаза. Игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развёрнуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. Мяч выпускается резким разгибательным движением правой руки в наивысшей точке прыжка.

Заключительная фаза. Нападающий приземляется и плавно переходит к другим техническим действиям.

Методические рекомендации.

1. Прыжок выполнять вертикально вверх (не заваливаясь в стороны).
2. Ноги во время прыжка вместе.
3. Мяч выпускать в наивысшей точке прыжка

Прежде, чем переходить к освоению данного технического приёма, необходимо, чтобы бросок мяча от головы сверху был твёрдо освоен.

Упражнения для освоения и совершенствования броска в прыжке.

1. Все упражнения, предназначенные для совершенствования броска одной рукой сверху.

2. Освоения прыжка:

- а) стоя на скамейке - прыжок вверх-вперёд с имитацией броска;
- б) то же, но с броском мяча;
- в) стоя на месте - стопорящий шаг левой ногой, приставить к ней правую, выпрыгнуть вверх (руки вынести для имитации броска);
- г) то же, но в парах с передачей мяча партнёру, придавая ему траекторию броска.

3. Стоя на месте, бросок мяча в прыжке в кольцо с близкой и средней дистанций. По мере овладения этими навыками необходимо увеличивать расстояние до щита.

В парах - ведение мяча на месте, ловля, два стопорящих шага, прыжок и бросок партнёру.

То же, но ведение мяча в движении. Темп движения постепенно увеличивать, направление движения изменять.

В парах - один начинает бег, снимает мяч с руки партнёра, выполняет два стопорящих шага и выполняет бросок в прыжке вверх-вперёд,

То же, но ловя мяч двумя руками.

То же, последовательно п. 4, 5, 6, 7, но с броском в кольцо.

Техника защиты

Техника передвижений.

Технические приёмы действий защитников аналогичны технике передвижений нападающих, но преимущественно с активной опекой соперника, владеющего мячом и без мяча. Данные приёмы предназначены для эффективной защиты кольца.

Техника овладения мячом и противодействия.

1. Вырывание мяча. Если защитнику удалось захватить мяч, то, прежде всего, необходимо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч как можно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления противника.

Упражнения для преподавания

- В парах - один игрок захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его вращением туловища.

- То же, но нападающий выполняет поворот на месте. Защитник пытается захватить мяч и вырвать его.

- Вырывание мяча в условиях, приближенных к игровым.

2. Выбивание мяча из рук соперника. Защитник сближается с нападающим, активно препятствует его действиям с мячом. Для этого он выполняет глубокие выпады с вытянутой рукой к мячу, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу.

Упражнения для преподавания.

- Построение в шеренгах. Отработать выбивание у нападающего снизу и сверху.

- То же, но нападающий совершает небольшие движения кистями вверх и вниз.

- То же, но нападающий выполняет повороты на месте, защитник пытается выбить мяч.

- То же, но нападающий подбрасывает мяч вверх на 2-3 метра, защитник пытается выбить мяч (без противодействия нападающего и с активным сопротивлением),

3. Выбивание мяча во время ведения. Когда нападающий сведением мяча приближается к корзине, защитник преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, определив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент полёта

Методические рекомендации.

Выбивание мяча должно приходиться на время, когда мяч находился в фазе полёта.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

1. В парах, стоя близко друг к другу, один ведёт мяч, другой выбивает.
2. В парах - один ведёт мяч в движении, другой пытается выбить.
3. В парах - оба ведут мяч, задача - быстрее выбить мяч.

Перехват мяча при передаче мяча. Защитнику необходимо на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить нападающего на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему лучше сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

1. В тройках - двое выполняют передачу друг другу, третий располагается между ними сбоку, его задача - в удобный момент перехватить мяч.
2. То же, но третий располагается за спиной одного из соперников.
3. То же, что и в п. 2, но передающий шагом в сторону препятствует выходу на перехват.
4. То же, но принимающий препятствует перехвату мяча выпадом в сторону защитника.

Перехват мяча при ведении. Осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого ему необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем выйти из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому уже продолжать вести мяч.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

1. В парах - стоя боком друг к другу, один игрок, ведущий левой рукой мяч, в какой-то момент должен под углом направить мяч рядом стоящему на правую руку.
2. В парах - расположение то же, ведение на месте ближней рукой к партнёру с максимальной высотой отскока, задача второго - перехватить мяч удобной рукой.
3. Накрывание мяча при броске. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте или в высоте прыжка, должен

попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удаётся,

Методические рекомендации.

Избегать движения всей рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя руками снизу.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

1. В тройках - двое выполняют передачу, третий в качестве защитника накрывает мяч во время передачи.
2. То же, но партнёры выполняют бросок.
3. Накрывание мяча у соперника во время броска в кольцо.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту занять устойчивое положение, а затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется толчком как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к мячу и щиту.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

1. В парах - стоя друг за другом у щита, мяч находится у стоящего впереди. Он выполняет бросок в щит, второй должен в прыжке подобрать мяч.

2. То же, но бросающий препятствует подбирающему.

3. Колонна из нескольких игроков располагается на расстоянии 1-2 метров от щита. Первый бросает мяч в щит, бежит в конец колонны, второй подбирает и сразу бросает в то же место, третий выполняет, что и второй и т.д.

4. Ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину.

5. То же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком.

6. Пассивное сопротивление противника, второй защитник ловит.

7. Активное сопротивление противника, этот же защитник и участвует в борьбе за отскочивший мяч.

Тактическая подготовка для всех этапов

Тактическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приёмов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приёмов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учётом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приёмы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнёров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике нападения и тактике защиты (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола (таблица № 16- 17).

Таблица №16

Основные приёмы тактики нападения.

Приемы игры	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Год обучения						
	1	2-3	1	2	3	4	5
Выход для получения мяча	+	+					
Выход для отвлечения мяча	+	+					
Розыгрыш мяча			+	+			
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+				
Заслон			+	+	+	+	+

Наведение		+	+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+

Таблица №17

Основные приёмы тактики нападения

Приёмы игры	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Год обучения						
	1	2-3	1	2	3	4	5
Противодействие получению мяча	+	+					
Противодействие выходу на свободное место	+	+					
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+				
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+
Персклочение			+	+	+	+	+

Проскальзывание				+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+
Против малой восьмёрки				+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+
Система смешанной защиты						+	+
Система личного прессинга					+	+	+
Система зонного прессинга						+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+

Теоретическая подготовка для всех этапов

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

Теоретические знания имеют определённую целевую направленность: вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Программный материал по теоретической подготовке распределяется на весь период спортивной подготовки.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся, и материал излагается в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Программный материал для этапа начальной подготовки

Учебно-тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение игроками техническими,

тактическими, физическими и другими видами подготовки, на формирование качеств и свойств личности обучающегося, необходимых для игры в баскетбол.

При организации обучения большая часть времени отводится на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей обучающихся.

На первом учебно-тренировочном году (НП-1) рекомендуется обеспечить обучение базовым движениям, основным приемам техники нападения и защиты, а также элементам индивидуальной тактики.

На следующем учебно-тренировочном году (НП-2) особое внимание уделять закреплению ранее изученных тем.

На третьем году начального этапа (НП-3) совершенствовать и группировать, сочетать приемы и элементы игры.

Этап начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки.

Задачи воспитательного процесса:

1. укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию подростков;
2. развитие физических качеств в соответствии с возрастными особенностями организма;
3. изучение основ тактики и техники игры в баскетбол;
4. воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям баскетболом;
5. формирование спортивного коллектива.

Общая физическая подготовка

Особое внимание следует уделить развитию ловкости; быстроты, общей выносливости, силовых способностей. Упражнения для воспитания гибкости включаются в подготовительную часть каждого занятия.

Упражнения для развития скоростных способностей, а именно частоты движений.

Упражнения для развития ловкости направлено на ориентирование в пространстве и точности движений по временным характеристикам.

Упражнения для развития быстроты направлены на время двигательной реакции, скорость одиночного движения и частоту движений.

При развитии силовых способностей упражнения направлены на повышение уровня «взрывной» силы.

Общую выносливость обучающихся лучше развивать с помощью подвижных игр средней и низкой интенсивности; «Попади в мяч», «Бросай, беги», «Гонка мячей по кругу» «День и ночь» и т.д.

Специальная физическая подготовка.

Специальные физические качества развиваются в процессе упражнений с мячом и подвижных подготовительных игр к баскетболу: «Охотники и утки», «День и ночь», «Удочка», «Круговорот» и т.д.

Упражнения для развития координационных способностей (равновесия, сложных координации), скоростно-силовых способностей.

Техническая подготовка.

Техника нападения

Техника передвижения:

- стойка баскетболиста,
- бег,
- ходьба,
- передвижения приставными шагами (лицом вперёд, влево, вправо, спиной вперёд),
- остановки (прыжком, двумя шагами),
- повороты на месте (вперёд, назад).

Техника владения мячом:

- ловля мяча (двумя руками на уровне груди, двумя руками «высокого», «низкого», «катящегося» мяча);
- передачи мяча (одной рукой от плеча, двумя руками от груди, «сверху», «снизу», с отскоком от пола);
- броски мяча (с места двумя руками от груди и сверхмодной рукой от плеча);
- ведение мяча (с высоким отскоком, с изменением высоты отскока, с изменением скорости передвижения с переводом на другую руку, с изменением направления движения и обводкой препятствия).

Техника защиты:

Техника передвижения:

- стойка защитника с выставленной ногой вперёд,
- стойка защитника со ступенями на одной линии,
- передвижение в защитной стойке вперёд, назад, влево, вправо.

Техника овладения мячом:

- вырывание, выбивание и перехват мяча.

Тактическая подготовка:

Техника нападения

Действия игрока без мяча:

- выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.

Действия игрока с мячом:

- выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча;
- выбор способа передачи в зависимости от расстояния,
- применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия:

- взаимодействия двух игроков "передай мяч и выходи",
- взаимодействие трех игроков "треугольник".

Командные действия:

- организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- выбор места по отношению к нападающему с мячом;
- применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и местонахождения нападающего;
- выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча;
- противодействие выхода на свободное место для получения мяча;
- действия одного защитника против двух нападающих, *Групповые действия:*

Групповые действия:

- взаимодействия двух игроков «подстраховка».

Командные действия:

- переключения от действия в нападении к действиям в защите.

Интегральная подготовка.

Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча.

Сочетание приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях. Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты.

Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления и сопряжённо воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.

Этап начальной подготовки 2-го года спортивной подготовки

Задачи тренировочного процесса:

1. укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию занимающихся;
2. развитие физических способностей согласно возрастной периодизации;
3. изучение техники и тактики игры в баскетбол, закрепление ранее изученных - технических элементов и тактических комбинаций;
4. овладение основами игровой деятельности и приобретение соревновательного опыта;
5. воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям баскетболом;
6. дальнейшее формирование спортивного коллектива.

Общая физическая подготовка.

Особенности данного периода заключаются в неравномерности развития физических способностей у девочек и у мальчиков. Наиболее благоприятные условия складываются для развития силовых способностей, скорости (времени двигательной реакции, частота движений), анаэробной и общей выносливости у девочек и скоростно-силовых, скоростной выносливости общей выносливости, сложных координации у мальчиков.

Воспитание гибкости у мальчиков 10-11 лет должно быть направлено на её совершенствование, а у девочек на поддержание достигнутого уровня.

Специальная физическая подготовка.

Развие «взрывной силы» скоростно-силовых способностей, упражнения для развития специфической координации, ловкости, быстроты специальной выносливости, упражнения по технике и тактике игры.

Техническая подготовка.

Техника нападения

Техника передвижения:

- повороты в движении,
- сочетание способов передвижения;
- сочетание ранее изученных технических приёмов.

Техника владения мячом:

- ловля мяча (двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении);

- передача мяча (одной рукой от плеча, сверху, снизу, одной рукой по площадке),
- передача изученными способами по площадке при поступательном движении);
- броски мяча (одной рукой сверху в движении, двумя руками снизу в движении),
- одной рукой сверху в прыжке (штрафной бросок);
- ведение мяча (с изменением высоты отскока и скорости передвижения, с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног), обводка противника с изменением высоты отскока, с изменением скорости, без зрительного контроля;
- обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход,
Техника защиты.

Техника перемещения:

- сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в защите.

Техника овладения мячом:

- выбивание мяча при ведении впереди;
- накрывание мяча спереди при броске в корзину;
- перехват мяча при ведении;

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

- индивидуальные действия игрока без мяча.
- выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде.

Действия игрока с мячом:

- применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников;
- применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него;
- применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника),
- выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до неё.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним, наружным): групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

Командные действия:

- позиционное нападение с применением заслонов;
- быстрый прорыв длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии.

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

- противодействия при бросках мяча в корзину;
- выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении;
- действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков - "переключение"

Командные действия:

- организация командных действий против применения быстрого прорыва, личная система защиты.

Интегральная подготовка.

Соревнования в скорости выполнения различных движений и упражнений.

Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.

Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приёмов и выполнение этих приёмов.

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях.

Чередование различных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий.

Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники.

Подвижные игры, подготовительные к баскетболу.

Тренировочные игры по упрощённым правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча),

Тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических комбинаций.

Этап начальной подготовки 3-го года спортивной подготовки.

Задачи тренировочного процесса:

1. укрепление здоровья на базе полученной физической подготовки;
2. направленное развитие физических способностей в соответствии с возрастными особенностями;
3. освоение более сложных тактических комбинаций, технических элементов игры;
4. изучение личной системы защиты;
5. овладение основами теории и методики проведения вводной части тренировочного занятия;
6. начало формирования команды;
7. развитие морально-волевых качеств.

Общая физическая подготовка.

В возрасте 10-11 лет интенсивный рост всего тела, особенно конечностей преобладает над приростом мышечной массы. Заметнее это выражено у девочек, однако и у юношей большую роль в физическом развитии играют упражнения для мышц костно-связочного аппарата.

Благоприятен данный период для развития у девочек силы, скоростной выносливости, сложных координации, ловкости; у мальчиков - скорости, общей выносливости, ловкости, быстроты реакции.

Подростки осваивают технические приёмы из спортивных игр, гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики.

Специальная физическая подготовка.

Задачи специальной физической подготовки решают с помощью увеличения доли силовых упражнений, времени на развитие выносливости, быстроты и ловкости применительно к требованиям игровой деятельности.

Целесообразно в учебно-тренировочный процесс включить упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

Используемые упражнения сочетают с действиями, выполняемые с мячом, используя зрительные сигналы. Увеличивают объём и интенсивность упражнений.

Наряду с комплексными занятиями применяют специализированные тренировки по технике и тактике игры.

Необходимо уделить внимание воспитанию морально-волевых качеств.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения:

- прыжки толчком одной и двух ног в движении.
- сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге.
- сочетание выполнения изученных способов передвижения с техническими приёмами.

Техника владения мячом:

- ловля мяча одной рукой высокого, низкого, катящегося мяча с низкого отскока.
- сочетание изученных приёмов ловли мяча в движении, различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию.
- передачи мяча одной рукой с отскоком от пола, одной рукой сбоку.
- сочетание выполнения изученных передач мяча в движениях различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию.
- передача мяча двумя и одной рукой в прыжке.
- броски мяча одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту.
- сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, равноудалённых от щита.
- броски мяча в прыжке одной рукой сверху.
- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения, добивание мяча с отскоком от щита,
- штрафной бросок.
- ведение мяча: чередование различных способов ведения мяча.
- ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля.
- обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног.
- изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала.
- ведение мяча с сопротивлением.

- сочетание выполнения ведения мяча с изученными техническими приёмами нападения, ведение мяча с маневрированием.
- обманные действия: сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.

Техника защиты.

Техника передвижения:

- сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок.
- работа рук и ног защитника при движении противника справа и слева.
- сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приёмов игры в защите.

Техника овладения мячом:

- перехват мяча при передачах в движении,
- овладение катящимся мячом.
- выбивание мяча сзади при его ведении.
- отбивание мяча при бросках с места.
- накрывание мяча при бросках в движении,

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для действия в передней и задней линиях нападения.
- выбор позиции и момента для получения мяча в трёхсекундной зоне.
- выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой.
- применение изученных приёмов техники нападения в зависимости от вида опеки.
- адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслонами в движении.
- взаимодействие двух игроков с наведением.
- взаимодействие трёх игроков - противодействие "тройке".

- взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления.

Командные действия:

- распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом.
- позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

- опека нападающего находящегося в трехсекундной зоне.
- опека нападающего находящегося в передней и задней линиях площадки.
- опека нападающего расположенного у лицевой линии в зависимости от места нахождения мяча, опека нападающего при личном прессинге.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков - противодействие наведению.
 - взаимодействие трёх троков - противодействие "тройке".
- взаимодействие двух игроков групповой отбор мяча.

Командные действия:

- плотная личная система защиты.
- рассредоточенная личная система защиты.
- личная система защиты с групповым отбором мяча, личная система защиты с переключением.
- личный прессинг.
- организация командных действий при противодействии быстрому прорыву.

Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приёмов (на основе программы для групп ОФП третьего года спортивной подготовки).

Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и в нападении).

Чередование изученных тактических действий, индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите.

Индивидуальные действия при накрывании, при бросках, при борьбе за отскочивший от щита мяч.

Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года спортивной подготовки).

Командные действия в нападении и защите (по программе для данного года спортивной подготовки).

Выполнение перемещений в сочетании действиями с мячом.

Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях.

Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями передачами, ловлей, бросками в корзину.

Эстафеты с выполнением приёмов техники перемещения и владения мячом в различных сочетаниях.

Тренировочные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приёмов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года спортивной подготовки.

Календарные игры. Применение в соревновательных условиях, изученных технических приёмов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в тренировочных играх.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа начальной спортивной специализации)

*Учебно-тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации)
1-го года спортивной подготовки*

Задачи тренировочного процесса:

1. Направленное развитие физических способностей с учётом сенситивных периодов развития физических качеств;
2. Овладение техническими и тактическими действиями, согласно программного материала для данного года спортивной подготовки;
3. Изучение системы игры в нападении «быстрый прорыв»;
4. Совершенствование индивидуальных действий игроков при системе личного прессинга (защиты);
5. Развитие морально-волевых качеств;
6. Овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств;

7. Регулирование взаимоотношений воспитанников в целях формирования команды;

8. Выявление лидера, как капитана команды.

Общая физическая подготовка

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата.

Развитие силовых качеств, быстроты, ловкости.

Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки,

Благоприятный период для развития:

- у девочек координационных способностей (равновесие точность движений, гибкость), сложных координации, скоростно-силовых способностей;

- у мальчиков скорости (частоты движений), скоростной выносливости, гибкости.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальной выносливости, специфической координации, развития внимания, точности выполнения элементов техники.

Упражнения для совершенствования владения мячом.

Выполнение технических элементов на фоне утомления.

Развитие быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия.

Развитие взаимовыручки, ответственности перед командой, решительности, смелости, устойчивости внимания.

Техническая подготовка Техника

нападения

Техника передвижения:

- чередование способов передвижения, изменение направления, бег на максимальной скорости в пределах площадки.
- сочетание способов передвижения с изученными техническими приёмами игры в нападении.
- вышагивание.

Техника владения мячом:

- передачи мяча двумя руками сверху и от груди на точность, постепенно увеличивая расстояние.
- передачи мяча одной рукой сверху при движении по кругу приставными шагами.
- передачи мяча в парах в движении двумя мячами.
- передачи левой и правой сбоку.

- сочетание передач с различными способами передвижения.
- ведение левой рукой без зрительного контроля, с максимальной скоростью.
- обводка препятствия с изменением (чередованием) высоты отскока.
- обманные движения туловищем при среднем и низком ведении.
- ведение с изменением скорости при входе в 3-х секундную зону.
- сочетание приёмов.
- бросок в движении после двух шагов с финтом на передачу (бросок) на первом шаге.
- броски мяча с последующим продвижением за мячом и добивание
- добивание после финта на бросок.
- добивание после выпагивания.
- финт на бросок - поворот — бросок.

Техника защиты

Техника передвижения:

- сочетание изученных способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приёмов игры в защите.

Техника овладения мячом:

- отбивание мяча при броске в прыжке.
- овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.
- овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча:

- выбор момента и места для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.

• применение изученных способов передвижения, финтов и их сочетаний в игровых условиях на высокой скорости, с учётом временно выполняемой функции в команде.

- выбор способа действия при розыгрыше спорного мяча,

Индивидуальные действия с мячом:

- действия дриблера против двух защитников.

- применение изученных способов броска мяча в корзину, их сочетание с финтами, ведением, способами передвижения в зависимости от способов противодействия защитника.

- выбор момента для отбрасывания (откидки) при разыгрывании спорного мяча.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков при пересечении.
- взаимодействия двух игроков при пересечении в процессе применения быстрого прорыва и в условиях защиты «личный прессинг».

- взаимодействие трёх игроков — «малая восьмёрка».

Командные действия:

- нападение с одним центровым.
- быстрый прорыв через центр поля.
- применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

- применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч.

Групповые действия:

- действия двух защитников против одного дриблера.
- взаимодействие двух-трёх игроков, в численном меньшинстве при завершении быстрого прорыва.
- противодействие взаимодействию двух игроков при пересечении (переключение, отступление и проскальзывание) при завершении быстрого прорыва и применения прессинга.

- групповые действия в борьбе за отскочивший от щита МЯЧ (треугольник отскока).

Командные действия:

- организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч
- применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры (смена вариантов после забитого мяча, замены, минутного перерыва, пробития штрафного броска).
- расстановка защитников при пробитии штрафных бросков.

Интегральная подготовка

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов.

Выполнение перемещений с отягощениями, утяжелёнными мячами, бросков в прыжке с отягощениями для всего тела.

Выполнение отдельных звеньев технических приёмов с отягощениями.

Развитие специальных физических способностей, посредством многократного выполнения технических приёмов на основе программы для данного года спортивной подготовки.

Чередование подготовительных упражнений и технических приёмов (указанных в Программе).

Переключения при выполнении технических приёмов нападения, защиты, нападения и защиты.

Передача мяча, бросок-накрывание, подбор-добивание.

Поточное выполнение технических приёмов.

Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категории - индивидуальные, групповые, командные.

Тренировочные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

Контрольные игры проводятся с целью решения программы спортивной подготовки, а также для подготовки к соревнованиям.

Календарные игры.

Установки на игру, разбор игр.

*Учебно-тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации)
2-го года спортивной подготовки*

Задачи тренировочного процесса:

1. Направленное развитие физических способностей с учётом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития занимающихся;
2. овладение техническими и тактическими действиями, согласно программного материала для данного года спортивной подготовки;
3. изучение системы игры «позиционное нападение»;
4. совершенствование взаимодействия игроков в изученных системах нападения и защиты; развитие морально - волевых качеств;
5. определение амплуа игроков в соответствии с индивидуальными игровыми наклонностями занимающихся;
6. определение психологической совместимости игроков, формирование социально-психологической атмосферы команды;

7. овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Общая физическая подготовка

Девушки:

развитие скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, быстроты реакции.

Юноши:

развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, координации (точность движений).

Специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты реакции, ловкости, скоростных качеств (рывки с места).

Упражнения для развития специфического координирования, совершенствования владения мячом.

Разбор тактических комбинаций и взаимодействий игроков в изученных системах защиты и нападения (быстрый прорыв, позиционное нападение, концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на 3/4 поля).

Индивидуализация тренировки, согласно определённого амплуа игроков.

Повышение интенсивности выполнения технических элементов и упражнений для развития физических качеств.

Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять собой в условиях соревнований, выдержки и самообладания,

Развитие игрового мышления, быстроты принятия решения в связи со сменой игровой обстановки.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения:

- сочетание выполнения различных способов передвижения.
- сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных технических приёмов нападения, Владение мячом;
- ловля мяча изученными способами в прыжке.
- сочетание выполнения различных приёмов ловли.
- передача мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении.
- передачи мяча на различные расстояния и направления.

- сочетание выполнения передач мяча различными способами передвижения.

- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения.

- сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудалённых от щита,

- ведение мяча.

- перевод мяча перед собой шагом.

- перевод мяча за спиной.

- ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приёмов.

- чередование выполнения различных способов ведения.

Техника защиты.

Техника передвижения:

- сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приёмов игры в защите.

Техника овладения мячом:

- накрывание мяча при броске в прыжке;

- отбивание мяча при броске в прыжке;

- овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита;

- накрывание мяча при броске снизу в движении;

- накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии;

- овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

Индивидуальные действия игрока без мяча:

- выбор места для действия на месте защитника, крайнего нападающего, центрального.

- выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия в позиции центрального, крайнего нападающего, защитника.

Индивидуальные действия игрока с мячом:

- выбор и применение изученных способов ловли, передач, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций.

- выбор изученных способов добивания мяча в зависимости от направления полёта отскочившего от щита мяча.

- выбор способа и момента для передачи мяча центральному игроку.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков при отступании, проскальзывании;
- взаимодействие трёх игроков «большая и малая восьмёрка».
- применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции.
- применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.
- применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва.
- применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Командные действия:

- нападение «большой восьмёркой»,
- нападение с одним центровым, быстрый прорыв через центр поля;
- применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения и личного прессинга.

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

- противодействие нападающим различного игрового амплуа.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков переключение, отступление, проскальзывание.
- взаимодействие трех игроков противодействия «малой восьмёрке».
- применение изученных взаимодействий между игроками различного амплуа.
- противодействие в численном меньшинстве,
- применение изученных взаимодействий в системе личной защиты.

Командные действия:

- организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр площадки.
- чередование изученных систем защиты в процессе игры (концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на 3/4 поля по условным сигналам).

Интегральная подготовка

Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством их много кратного выполнения (в объёме программы) - ловля, передачи, броски на точность, ведение с максимально возможной скоростью.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов. Сочетать с выполнением приёма в целом.

Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приёмов (в объёме Программы).

Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных отдельно в нападении и защите тренировочные игры.

Система заданий, включающая основной программный материал по тактической и технической подготовке.

Игры уменьшенным составом (4-4, 3-3, 2-2, 4-3, и т.д.).

Контрольные игры.

Проводятся для более полного решения тренировочных заданий и подготовки к соревнованиям.

Календарные игры.

Преемственность заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

*Учебно-тренировочный этап (этап углублённой спортивной специализации)
3-го года спортивной подготовки*

Задачи тренировочного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития; совершенствование физической подготовленности направленной на развитие специальных физических качеств;
- совершенствование ранее изученных технических приёмов и тактических действий;
- изучение зонной системы защиты и противодействиям данной системе;
- индивидуализация подготовки занимающихся в соответствии с определённым амплуа игрока;
- овладение основами методики проведения тренировочного занятия;
- формирование социально-психологической атмосферы команды;
- воспитание морально-волевых качеств;
- выполнение разрядных требований.

Общая физическая подготовка девушки:

- развитие координации, гибкости, ловкости;
- поддержание достигнутого уровня развития общей и скоростной выносливости, скорости, скоростно-силовых и силовых качеств.

- развитие скоростно-силовых, скоростных качеств, скоростной и общей выносливости, координации (точность движения, равновесия, сложных координации);

- поддержание достигнутого уровня развития силы, быстроты, гибкости.

Специальная подготовка.

Выполнение изученных технических приёмов с активным противодействием и в усложнённых условиях.

Совершенствование техники владения мячом.

Сочетание различных вариантов перемещения и технических элементов (ловля, передача, бросок).

Совершенствование ведения мяча.

Выполнение тактических групповых и индивидуальных действий в высоком скоростном режиме, условиях приближенных к соревновательным. Повышение интенсивности занятий.

Воспитание самостоятельности, гибкости мышления, решительности, психологической выносливости в процессе игры, способности быстро принимать решение в изменившейся игровой обстановке.

Развитие специфической координации, качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и бросков мяча.

Упражнения для подготовки игроков различного амплуа.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения:

- сочетание выполнения различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложнённых условиях.
- сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приёмов в усложнённых условиях.

Техника владения мячом:

Ловля мяча:

- сочетание выполнения различных приёмов ловли мяча в условиях жёсткого сопротивления.

Передачи мяча:

- скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.
- откидка.

Броски мяча:

- бросок мяча над головой (полукрюк, крюк);
- бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны;
- бросок мяча в движении с одного шага;

- бросок мяча с дальней дистанции;
- бросок мяча с дальней дистанции;
- бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения в усложнённых условиях.

- сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, равноудалённых от щита, в условиях жёсткого сопротивления.

Ведение мяча:

- ведение мяча с поворотом кругом; чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Техника защиты.

Техника передвижения:

- сочетание способов передвижения с выполнением технических приёмов игры в защите при типовых и командных взаимодействиях.

Техника овладения мячом:

- блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита;
- накрывание мяча сзади при броске в корзину.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия игрока без мяча:

- перемещения в зонах действия центрального игрока, крайнего нападающего, защитника,
- выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.
- выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.

Индивидуальные действия игрока с мячом:

- адекватное применение технических приёмов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков — «заслон в движении»;
- взаимодействие трёх игроков — «сдвоенный заслон»;
- взаимодействие трёх игроков — «скрестный выход»;
- применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях;
- применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения; применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга, применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Командные действия:

- нападение с двумя центровыми игроками;
- нападение перегрузкой;
- применение комбинаций при введении мяча в игру.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- применение блокировки в борьбе отскочивший от щита мяч;
- противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.

Групповые действия:

- противодействие взаимодействию двух игроков «заслону в движении»;
- противодействие взаимодействию трёх игроков «сдвоенному заслону»;
- противодействие взаимодействию трех игроков «скрестному выходу»;
- противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.

Командные действия:

- система зонной защиты 2-3 и 2-1-2;
- сочетание личной и зонной систем защиты в процессе игры.
- смена систем игры в защите при введении мяча из-за боковой линии, после забитого мяча;
- пробивание штрафного броска, спорных мячей и т.п.

Интегральная подготовка.

Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством многократного выполнения тактических действий.

Многократное выполнение тактических действий с целью развития специальных физических качеств.

Переключения при выполнении технических приёмов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объёмах программы).

Переключение при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках командных отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

Тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-3, 2-3, 3-3, 2-2).

Игры полным составом с командами групп сходного возраста или старшей.

Контрольные игры проводятся с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения тренировочного материала и решении тренировочных задач в условиях, близким к соревновательным.

Календарные игры.

Повышение уровня игровых навыков посредством участия в соревнованиях.

Преимственность заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

*Учебно-тренировочный этап (этап углублённой спортивной специализации)
4-го, 5-го года спортивной подготовки.*

Задачи тренировочного процесса:

1. Сохранение приобретённого уровня развития физических качеств;
2. совершенствование физических качеств с учётом сенситивных периодов;
3. совершенствование физической подготовленности, направленных на развитие специальных качеств;
4. совершенствование ранее изученных технических приёмов и тактических комбинаций;
5. изучение взаимодействий игроков в нападении против смешанной системы защиты;
6. изучение взаимодействий игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва;
7. индивидуализация подготовки занимающихся в соответствии с амплуа игрока;
8. совершенствование морально-волевых качеств в сложных условиях официальных соревнований;
9. расширение календаря соревнований;
10. воспитание команды, как самостоятельного, способного к самоуправлению коллектива;
11. судейство на соревнованиях районного значения.

Общеспортивная подготовка.

Девушки:

Сохранение приобретённого уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости.

Юноши:

Сохранение уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей.

Совершенствование общей и скоростной выносливости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств,

Специальная подготовка.

Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, с активным противодействием соперника.

В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач.

В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам.

Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке.

Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени.

Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.

Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения:

- рывки с пробеганием отрезков 5-10 метров (изменение исходных положений).
- ускорения по прямой после выхода с дуги.
- то же приставными шагами.
- сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приёмов нападения при пассивном сопротивлении защитников, в условиях, приближенном к игровым.
- прыжки вверх с разворотом от 90 до 360.

Техника владения мячом:

- передача мяча в прыжке, с поворотом на 180.
- жонглирование двумя мячами (перебрасывание мячей на вытянутых руках вверх в движении шагом, бегом).
- передачи мяча изученными способами в сторону, назад на месте.
- передачи мяча после ведения сопровождающему партнёру (в движении по кругу и при построениях парами, передвигаясь вдоль боковой линии).
- скрытые передачи.
- передачи мяча на скорость и внезапность.
- чередование различных способов передач в условиях, приближенных к игровым ситуациям.
- ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов.
- проходы с места при активном противодействии.
- ведение мяча по дугам, скрытые передачи в области штрафного броска.

- финт на бросок - проход с ведением, передача партнёру, входящему в область штрафного броска.
- финт на бросок со средней дистанции и проход к щиту.
- бросок мяча одной рукой с места, с разворотом вправо, влево.
- бросок «крюком» в прыжке.
- броски изученными способами с места и в движении, с сопротивлением защитника.

Техника защиты

Техника передвижения:

- передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом.
- сочетание способов передвижения, исходных положений, стойки, остановок, поворотов с использованием сигналов.
- сочетание способов передвижений с техническими приёмами игры в защите.

Техника овладения мячом:

- накрывание и отбивание мяча при броске в движении.
- остановка нападающего овладение мячом, отскочившим от кольца или щита.
- сочетание способов передвижения в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мячом, отскочившим от своего щита или кольца.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча:

- выбор места для действий, в зависимости от индивидуальных особенностей игроков и выполняемых им функций в команде.

Индивидуальные действия с мячом:

- выбор способов владения мячом, перемещений, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жёсткого противодействия.
- применение индивидуальных тактических действий в рамках изученных групповых взаимодействий, связанных с принятием решения (передача или бросок в корзину; бросок или продолжение взаимодействия; бросок или проход под щит).

Групповые действия:

- взаимодействия трёх игроков «наведение на двух».
- применение изученных взаимодействий при быстром прорыве.

- применение комбинаций в ходе изученных систем нападения, на максимальной скорости,

Командные действия:

- нападение против зонной системы защиты: 1-2-2 и 1-3-1
- нападение против смешанной системы защиты (3-2).
- нападение против зонного и личного прессинга по всей площадке.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- выбор места в защите с учётом особенности действий и выполняемой функции нападающего.
- выбор времени, способов взаимодействия и их сочетаний, при завершающих действиях нападающих, с учётом игровых функций и применяющихся систем игры.

Групповые действия:

- применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной систем защиты, а также системе личного прессинга, с учётом выполняемых игровых функций.

Командные действия:

- применение зонной системы защиты 1-2-2, 1-3-1.
- применение смешанной системы защиты 3-2.
- варианты комбинирования различных систем защиты в ходе игры, в независимости от изменения командной тактики нападения соперника.

Интегральная подготовка.

Многократное выполнение упражнений технической подготовкой с повышенной интенсивностью, с целью развития специальных физических качеств.

Упражнения на переключения в выполнении технических приёмов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков технических приёмов и развития специальных качеств баскетболиста.

Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приёмов и специальных качеств.

Тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике в объёме программы данного года спортивной подготовки, направленные на выбор действий в защите и нападении, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.

Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков, выявленных в результате анализа контрольных игр и официальных встреч.

Календарные игры.

Расширение игровой практики.

Установка на игру. Разбор игр. Отражение в заданиях, в тренировочных играх результатов анализа календарных игр.

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по виду спорта «баскетбол» составлен по этапам спортивной подготовки, включает темы по теоретической подготовке и представлен в таблицах № 18-23 к Программе

Таблица №18

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Учебно-тренировочный процесс
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	47		47
1	Строевые упражнения	4		4
2	Различные виды передвижений, прыжков	4		4
3	Упражнения для рук и плечевого пояса	4		4
4	Упражнения для мышц ног	4		4
5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4		4
6	Упражнения для шеи и туловища	4		4
7	Упражнения для развития общей выносливости	4		4
8	Упражнения для развития силы	4		4
9	Упражнения для развития быстроты	4		4
10	Упражнения для развития ловкости	4		4
11	Упражнения для развития гибкости	4		4
12	Подвижные и спортивные игры	3		3
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	34		34
1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	9		9

2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	8		8
3	Упражнения для развития игровой ловкости	9		9
4	Упражнения для развития специальной выносливости	8		8
III	Техническая подготовка (ТехП)	70		70
1.	<i>Техника нападения:</i>			
1.1	Техника передвижения	17		17
1.2	Техника владения мячом	18		18
2	<i>Техника защиты:</i>			
2.1	Техника передвижения	18		18
2.2	Техника овладения мячом	17		17
IV	Теоретическая подготовка (ТеорП)	12	12	
1	Физическая культура и спорт в современном обществе	1	1	
2	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	1	1	
3	Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках	1	1	
4	Гигиенические основы физической культуры и спорта	1	1	
5	Режим дня. Закаливание организма. Здоровый образ жизни	1	1	
6	Основы спортивного питания	1	1	
7	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	1	1	
8	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	2	2	
9	Травматизм в баскетболе	1	1	
10	Развитие основных физических качеств на занятиях баскетболом	2	2	
V	Тактическая подготовка (ТакП)	20		20
1	Тактика нападения	10		10
2	Тактика защиты	10		10
VI	Психологическая подготовка (ПШ)	12		12
1	Развитие процессов восприятия	3		3
2	Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения	3		3
3	Развитие способности управлять своими эмоциями	3		3

4	Развитие волевых качеств	3		3
VII	Медицинские, медико-биологические (ММБМ), восстановительные мероприятия (ВМ), тестирование и контроль (ТнК)	6		6
1	Прохождение УМО	2		2
2	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебно-тренировочном занятии	2		2
3	Тестирование и контроль для перевода на следующий этап подготовки	2		2
VIII	Интегральная подготовка (ИнтП)	25		25
1	Упражнения для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приёмов	6		6
2	Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники	6		6
3	Подвижные игры, подготовительные к баскетболу	5		5
4	Тренировочные игры по упрощённым правилам	8		8
IX	Участие в соревнованиях (УчСпСор)	8		8
ИТОГО		234	12	222

Таблица № 19

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Учебно- тренировочный процесс
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	58		58
1	Строевые упражнения	4		4
2	Различные виды передвижений, прыжков	5		5
3	Упражнения для рук и плечевого пояса	5		5
4	Упражнения для мышц ног	5		5
5	Упражнения для шеи и туловища	5		5
6	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5		5
7	Упражнения для развития общей выносливости	5		5
8	Упражнения для развития силы	5		5
9	Упражнения для развития быстроты	5		5

10	Упражнения для развития ловкости	5		5
11	Упражнения для развития гибкости	5		5
12	Подвижные и спортивные игры	4		4
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	51		51
1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	13		13
2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	13		13
3	Упражнения для развития игровой ловкости	13		13
4	Упражнения для развития специальной выносливости	12		12
III	Техническая подготовка (ТехП)	93		93
1	Техника нападения:			
1.1	Техника передвижения	23		23
1.2	Техника владения мячом	24		24
2	Техника защиты:			
2.1	Техника передвижения	23		23
2.2	Техника овладения мячом	23		23
IV	Теоретическая подготовка (ТеорП)	15	15	
1	История развития баскетбола	1	1	
2	Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире	2	2	
3	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.	2	2	
4	Закаливание организма	2	2	
5	Режим дня и питание обучающихся	2	2	
6	Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических сил, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.	2	2	
7	Оборудование и спортивный инвентарь по баскетболу	2	2	
8	Требования техники безопасности при занятиях баскетболом	2	2	
V	Тактическая подготовка (ТакП)	27		27

1	Тактика нападения:			
1.1	Индивидуальные действия мяча без мяча	4		4
1.2	Групповые действия	5		5
1.3	Командные действия	4		4
2	Тактика защиты:			
2.1	Индивидуальные действия	5		5
2.2	Групповые действия	4		4
2.3	Командные действия	5		5
VI	Психологическая подготовка (ПГТ)	14		14
1	Правила поведения в спортивном коллективе	2		2
2	Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.	3		3
3	Развитие способности управлять своими эмоциями	2		2
4	Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.	3		3
5	Развитие волевых качеств	4		4
VII	Медицинские, медико-биологические (ММБМ) восстановительные мероприятия (ВМ), тестирование и контроль (ТнК)	6		6
1	Прохождение УМО	2		2
2	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебно-тренировочном занятии	2		2
3	Тестирование и контроль для перевода на следующий этап подготовки	2		2
VIII	Интегральная подготовка (ИнтП)	39		39
1	Упражнения для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приёмов	9		9
2	Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники	7		7
3	Подвижные игры, подготовительные к баскетболу	9		9
4	Учебно-тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических комбинаций	14		14
IX	Участие в соревнованиях (УчСпСор)	9		9
ИТОГО		312	15	297

Таблица №20

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Учебно-тренировочный процесс
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	65		65
1	Упражнения для рук и плечевого пояса	6		6
2	Упражнения для мышц ног	6		6
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	7		7
4	Упражнения для развития скоростной выносливости	7		7
5	Упражнения для развития силы	7		7
6	Упражнения для развития быстроты	7		7
7	Упражнения для развития координации	7		7
8	Упражнения для развития гибкости	6		6
9	Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата	6		6
10	Упражнения для формирования правильной осанки.	6		6
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	70		70
1	Упражнения для развития специальной выносливости	11		11
2	Упражнения для развития специальной координации	11		11
3	Упражнения для развития внимания, точности выполнения элементов техники	12		12
4	Упражнения для совершенствования владения мячом	12		12
5	Выполнение технических элементов на фоне утомления	12		12
6	Упражнения для развития быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия	12		12
III	Техническая подготовка (ТехП)	101		101
1	Техника нападения:			
1.1	Техника передвижения	25		25
1.2	Техника владения мячом	26		26
2	Техника защиты:			
2.1	Техника передвижения	25		25
2.2	Техника овладения мячом	25		25

IV	Теоретическая подготовка (ТеорII)	17	17	
1	Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по баскетболу и другим видам спорта	2	2	
2	Основы тактики и техники баскетбола	3	3	
3	Правила соревнований, планирование и организация проведения соревнований.	3	3	
4	Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки. Применение дополнительных факторов повышения работоспособности и оптимизации и ускорения восстановительных процессов.	3	3	
5	Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений баскетболиста	3	3	
6	Этапы спортивной подготовки. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка	3	3	
V	Тактическая подготовка (ТактII)	35		35
1	Тактика нападения:			
1.1	Индивидуальные действия игрока без мяча	6		6
1.2	Групповые действия	6		6
1.3	Командные действия	6		6
2	Тактика защиты:			
2.1	Индивидуальные действия	5		5
2.2	Групповые действия	6		6
2.3	Командные действия	6		6
VI	Психологическая подготовка (ПТ)	17		17
1	Осознание игроками задач на предстоящую игру	3		3
2	Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п)	3		3
3	Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой	3		3
4	Развитие тактического мышления, памяти	4		4
5	Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей	4		4
VII	Инструкторская и судейская практика (ИП, СП)	8	1	7

1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов баскетбола	1	1	
2	Проведение подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия	2		2
3	Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий	1		1
4	Умение заполнять протокол игры	2		2
5	Знание и умение выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчёта времени для броска	2		2
VIII	Медицинские, медико-биологические (ММБМ), восстановительные мероприятия (ВМ), Тестирование и контроль (ТнК)	14		14
1	Прохождение УМО согласно графику 1 раз в год	5		5
2	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебно-тренировочном занятии	5		5
3	Тестирование и контроль для перевода на следующий этап подготовки	4		4
IX	Интегральная подготовка (ИнтП)	68		68
1	Упражнения для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приемов	11		11
2	Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты	11		11
3	Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите	11		11
4	Остафеты с выполнением сочетаний элементов техники	10		10
5	Контрольные игры для подготовки к соревнованиям	12		12
6	Учебно-тренировочные игры с применением изученных технических приемов и тактических комбинаций	13		13
	Участие в соревнованиях (УчСпСор)	21		21
ИТОГО		416	18	398

Таблица № 21

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Учебно-тренировочный процесс
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	83		83

1	Упражнения для рук и плечевого пояса	8		8
2	Упражнения для мышц ног	8		8
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	8		8
4	Упражнения для развития скоростной выносливости	8		8
5	Упражнения для развития силы	8		8
6	Упражнения для развития быстроты	8		8
7	Упражнения для развития координации	9		9
8	Упражнения для развития гибкости	8		8
9	Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата	9		9
10	Упражнения для формирования правильной осанки.	9		9
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	83		83
1	Упражнения для развития специальной выносливости	14		14
2	Упражнения для развития специальной координации	14		14
3	Упражнения для развития внимания, точности выполнения элементов техники	14		14
4	Упражнения для совершенствования владения мячом	14		14
5	Выполнение технических элементов на фоне утомления	14		14
6	Упражнения для развития быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия	13		13
III	Техническая подготовка (ТехП)	126		126
1	Техника нападения:			
1.1	Техника передвижения	31		31
1.2	Техника владения мячом	32		32
2	Техника защиты:			
2.1	Техника передвижения	31		31
2.2	Техника овладения мячом	32		32
IV	Теоретическая подготовка (ТеорП)	22	22	
1	Основы спортивной подготовки	1	1	
2	Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по баскетболу и другим видам спорта	3	3	
3	Основы тактики и техники баскетбола	4	4	

4	Правила соревнований, планирование и организация проведения соревнований.	1	1	
5	Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки. Применение дополнительных факторов повышения работоспособности и оптимизации и ускорения восстановительных процессов.	3	3	
6	Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений баскетболиста	4	4	
7	Этапы спортивной подготовки. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка	3	3	
8	Основы спортивного питания для баскетболистов	1	1	
V	Тактическая подготовка (ТактII)	50		50
1	Тактика нападения:			
1.1	Индивидуальные действия игрока без мяча	9		9
1.2	Групповые действия	8		8
1.3	Командные действия	8		8
2	Тактика защиты:			
2.1	Индивидуальные действия	9		9
2.2	Групповые действия	8		8
2.3	Командные действия	8		8
VI	Психологическая подготовка (ПТ)	22		22
1	Осознание игроками задач на предстоящую игру	4		4
2	Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещённость, температура и т.п)	4		4
3	Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой	4		4
4	Развитие тактического мышления, памяти	5		5
5	Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей	5		5
VII	Инструкторская и судейская практика (ИП, СП)	8	1	7
1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов баскетбола	1	1	
2	Проведение подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия	2		2

3	Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий	1		1
4	Умение заполнять протокол игры	2		2
5	Знание и умение выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчёта времени для броска	2		2
VIII	Медицинские, медико-биологические (ММБМ), восстановительные мероприятия (ВМ), Тестирование и контроль (ТнК)	14		14
1	Прохождение УМО согласно графику 1 раз в год	5		5
2	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебно-тренировочном занятии	5		5
3	Тестирование и контроль для перевода на следующий этап подготовки	4		4
IX	Интегральная подготовка (ИнтП)	84		84
1	Упражнения для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приемов	13		13
2	Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты	13		13
3	Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите	13		13
4	Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники	13		13
5	Контрольные игры для подготовки к соревнованиям	13		13
6	Учебно-тренировочные игры с применением изученных технических приемов и тактических комбинаций	19		19
	Участие в соревнованиях (УчСпСор)	28		28
ИТОГО		520	23	497

Таблица № 22

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
3-4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Учебно-тренировочный процесс
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	83		83
1	Упражнение для рук и плечевого пояса	8		8
2	Упражнения для мышц ног	8		8
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	8		8

4	Упражнения для развития скоростной выносливости	8		8
5	Упражнения для развития силы	8		8
6	Упражнения для развития быстроты	8		8
7	Упражнения для развития координации	9		9
8	Упражнения для развития гибкости	8		8
9	Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата	9		9
10	Упражнения для формирования правильной осанки.	9		9
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	100		100
1	Упражнения для развития специальной выносливости	17		17
2	Упражнения для развития специальной координации	17		17
3	Упражнения для развития внимания, точности выполнения элементов техники	17		17
4	Упражнения для совершенствования владения мячом	17		17
5	Выполнение технических элементов на фоне утомления	16		16
6	Упражнения для развития быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия	16		16
III	Техническая подготовка (ТехП)	126		126
1	Техника нападения:			
1.1	Техника передвижения	32		32
1.2	Техника владения мячом	31		31
2	Техника защиты:			
2.1	Техника передвижения	32		32
2.2	Техника овладения мячом	31		31
IV	Теоретическая подготовка (ТеорП)	30	30	
1	Основы психологической готовности спортсмена	2	2	
2	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	
3	Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по баскетболу и другим видам спорта	4	4	
4	Основы тактики и техники баскетбола	5	5	
5	Правила соревнований, планирование и организация проведения соревнований.	4	4	
6	Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки.	4	4	

	Применение дополнительных факторов повышения работоспособности и оптимизации и ускорения восстановительных процессов.			
7	Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений баскетболиста	5	5	
8	Этапы спортивной подготовки. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка	5	5	
V	Тактическая подготовка (ТактП)	75		75
1	Тактика нападения:			
1.1	Индивидуальные действия игрока без мяча	12		12
1.2	Групповые действия	13		13
1.3	Командные действия	12		12
2	Тактика защиты:			
2.1	Индивидуальные действия	13		13
2.2	Групповые действия	13		13
2.3	Командные действия	12		12
VI	Психологическая подготовка (ШТ)	30		30
1	Осознание игроками задач на предстоящую игру	6		6
2	Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещённость, температура и т.п)	5		5
3	Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой	6		6
4	Развитие тактического мышления, памяти	6		6
5	Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей	7		7
VII	Инструкторская и судейская практика (ИП, СП)	20	2	18
1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов баскетбола	2	2	
2	Проведение подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия	5		5
3	Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий	4		4
4	Умение заполнять протокол игры	4		4
5	Знание и умение выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчёта времени для броска	5		5

VIII	Медицинские, медико-биологические (ММБМ), восстановительные мероприятия (ВМ), Тестирование и контроль (ТяК)	16		16
1	Прохождение УМО согласно графику 1 раз в год	5		5
2	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебно-тренировочном занятии	7		7
3	Тестирование и контроль для перевода на следующий этап подготовки	4		4
IX	Интегральная подготовка (ИнтП)	100		100
1	Упражнения для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приемов	15		15
2	Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты	15		15
3	Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите	15		15
4	Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники	15		15
5	Контрольные игры для подготовки к соревнованиям	15		15
6	Учебно-тренировочные игры с применением изученных технических приемов и тактических комбинаций	25		25
	Участие в соревнованиях (УчСпСор)	44		44
ИТОГО		624	32	592

Таблица № 23

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Учебно- тренировочный процесс
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	87		87
1	Упражнения для сохранения приобретенного уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости	22		22
2	Упражнения для сохранения уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей	22		22
3	Упражнения для совершенствования общей и скоростной выносливости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств	22		22
4	Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата	21		21
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	118		118

1	Упражнения для выполнения технико-тактических действий на высокой скорости, с активным противодействием соперника	20		20
2	Упражнения для развития специфической координации	19		19
3	Упражнения для развития внимания, точности выполнения элементов техники	20		20
4	Упражнения для совершенствования жонглирования и вращения, скоростного дриблинга и финтам	20		20
5	Выполнение технических элементов на фоне утомления	19		19
6	Упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы	20		20
III	Техническая подготовка (ТехП)	155		155
1	Техника нападения:			
1.1	Техника передвижения	26		26
1.2	Техника владения мячом	25		25
1.3	Индивидуальная работа с игроками разного амплуа	26		26
2	Техника защиты:			
2.1	Техника передвижения	26		26
2.2	Техника овладения мячом	26		26
2.3	Индивидуальная работа с игроками разного амплуа	26		26
IV	Теоретическая подготовка (ТеорП)	40	40	
1	Единая спортивная квалификация	2	2	
2	Специальные методы регуляции психических состояний баскетболиста. Краткая характеристика психологического метода. Метод внушения и его роль в подготовке баскетболиста	5	5	
3	Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного	5	5	
4	Освоение символов для регистрации технико-тактических действий баскетболиста в условиях игры	6	6	
5	Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий	6	6	
6	Режим дня накануне соревнований. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные игры с учетом индивидуальных особенностей возможных противников	6	6	
7	Схемы разучивания и совершенствования техники игры. Основы спортивной подготовки отдельным технико-техническим действиям	5	5	

8	Гигиеническое обеспечение тренировки баскетболистов на тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, низких температур, в горных условиях. Физиологические основы закаливания разреженным воздухом в горах и барокамерах	5	5	
V	Тактическая подготовка (ТактII)	92		92
1	Тактика нападения:			
1.1	Индивидуальная работа с игроками разного амплуа	16		16
1.2	Групповые действия	15		15
1.3	Командные действия	15		15
2	Тактика защиты:			
2.1	Индивидуальная работа с игроками разного амплуа	16		16
2.2	Групповые действия	15		15
2.3	Командные действия	15		15
VI	Психологическая подготовка (ПТ)	40		40
1	Осознание игроками задач на предстоящую игру	7		7
2	Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещённость, температура и т.п.)	6		6
3	Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой	7		7
4	Развитие тактического мышления, памяти	6		6
5	Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей	7		7
6	Формирование твёрдой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре	7		7
VII	Инструкторская и судейская практика (ИП, СП)	14	4	10
1	Составление комплексов упражнений по тактической подготовке своего и младших годов обучающихся	2	2	
2	Составление комплексов упражнений по технической подготовке своего и младших годов обучающихся	2	2	
3	Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях	2		2
4	Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибок в технике выполнения отдельных элементов	2		2
5	Проведение соревнований по мини-баскетболу, баскетболу 3х3 и баскетболу в общеобразовательном	2		2

	учреждении в качестве судьи			
6	Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр	2		2
7	Судейство на тренировочных играх, на соревнованиях. Выполнение обязанностей судей, судьи секретаря	2		2
VIII	Медицинские, медико-биологические (ММБМ), восстановительные мероприятия (ВМ), Тестирование и контроль (ТиК)	14		14
1	Прохождение УМО согласно графику 1 раз в год	5		5
2	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебно-тренировочном занятии	5		5
3	Тестирование и контроль для перевода на следующий этап подготовки	4		4
IX	Интегральная подготовка (ИнтП)	117		117
1	Упражнения для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приемов	17		17
2	Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты	17		17
3	Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите	18		18
4	Тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике в объёме программы данного года спортивной подготовки	19		19
5	Контрольные игры для подготовки к соревнованиям	19		19
6	Учебно-тренировочные игры с применением изученных технических приемов и тактических комбинаций	27		27
	Участие в соревнованиях (УчСпСор)	51		51
ИТОГО		728	44	684

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол»

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» относятся:

1. Для зачисления на этап НП формируются учебно-тренировочные группы из детей определённого возраста, установленного ФССП по виду спорта «баскетбол», без деления по отдельным дисциплинам и без акцента на спортивное амплуа игрока.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «баскетбол» и его спортивных дисциплин.

3. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Спортивные дисциплины вида спорта «баскетбол», включённые во Всероссийский реестр видов спорта, представлены в таблице № 4

Таблица № 24

Спортивные дисциплины вида спорта «баскетбол»

Наименование спортивной дисциплины	Номер - код спортивной дисциплины						
	014	001	2	6	1	1	я
Баскетбол	014	001	2	6	1	1	я
Баскетбол 3х3	014	002	2	8	1	1	я
Минибаскетбол	014	003	2	8	1	1	н
Интерактивный баскетбол	014	004	2	8	1	1	м

Базовая техника основных приёмов игры формируется без акцента на спортивную дисциплину, начиная с 1-го учебно - тренировочного года этапа начальной подготовки.

Следует также отметить, что для мальчиков и девочек в возрасте до 10 лет, обучающихся баскетболу, соревновательная деятельность осуществляется по правилам мини-баскетбола (упрощённым правилам).

Баскетбол контактная, со сложной техникой и тактикой игра, проходящая на высоких скоростях и в мгновенно меняющихся игровых условиях, которые требуют от игроков высоких кондиций в уровне подготовленности.

Чтобы избежать раннего травматизма растущего организма, достичь качества овладения и усвоения сложных технических элементов и тактических приёмов, добиться их применения в игре, а также позволить с удовольствием и лёгкостью соревноваться юным игрокам, повысив тем самым; интерес к игре в баскетбол, были упрощены правила и условия проведения соревнований по баскетболу с обучающимися до 13-летнего возраста.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «БАСКЕТБОЛ».

МАУДО «СП №1» обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации программы относится трудоёмкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объёмы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры) наличия:
 - тренировочного спортивного зала;
 - тренажерного зала;
 - раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки (Приложение № 10 к федеральному стандарту);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к федеральному стандарту);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Таблица № 25
(в соответствии с Приложением № 10 к ФССП)

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для
прохождения спортивной подготовки**

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический	штук	20
2	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3	Доска тактическая	штук	4
4	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опара)	комплект	2
5	Корзина для мячей	штук	2
6	Мяч баскетбольный	штук	30
7	Мяч волейбольный	штук	2
8	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9	Мяч теннисный	штук	10
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
12	Свисток	штук	4
13	Секундомер	штук	4
14	Скакалка	штук	24
15	Скамейка гимнастическая	штук	4
16	Стойка для обводки	штук	20
17	Утяжелитель для ног	комплект	15
18	Утяжелитель для рук	комплект	15
19	Фишки (конусы)	штук	30
20	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Таблица № 26
(в соответствии с Приложением № 10 к ФССП)

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица Измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	
				количество	срок эксплуатации(лет)	количество	срок эксплуатации(лет)
1	Мяч баскетбольный	штук	На обучающегося	-	-	1	1

Таблица № 27
(в соответствии с Приложением № 11 к ФССП)

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица Измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	
				количество	срок эксплуатации(лет)	количество	срок эксплуатации(лет)
1	Гольфы	пар	На обучающегося	-	-	2	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	На обучающегося	-	-	1	2
3	Костюм спортивный парадный	штук	На обучающегося	-	-	-	-
4	Кроссовки для баскетболиста	пар	На обучающегося	-	-	2	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	1	1
6	Майка	штук	На обучающегося	-	-	4	1
7	Носки	пар	На обучающегося	-	-	2	1
8	Полотенце	штук	На обучающегося	-	-	-	-
9	Сумка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	1	1
10	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1
11	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1
12	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	На обучающегося	-	-	-	-
13	Футболка	штук	На обучающегося	-	-	2	1
14	Шапка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	1	2

15	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штуки	На обучающегося	-	-	3	1
16	Шорты эластичные (тайсы)	штук	На обучающегося	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации программы

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» в Учреждении соблюдаются требования к укомплектованности и квалификации кадрового состава.

В соответствии с Требованиями, утвержденным Приказом министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 09.11.2022 № 1843 «Об утверждении положений и условий развития детско-юношеского спорта в целях подготовки спортивных сборных команд Краснодарского края и спортивного резерва для спортивных сборных команд Краснодарского края», требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», с учетом количества и квалификации обучающихся, в МАУДО «СШ №1» определён кадровый состав лиц учреждения, необходимый для реализации данной Программы (Таблица № 28).

Таблица № 28

Кадровый состав лиц учреждения, необходимый для реализации Программы

Должность
Руководящие должности
Директор
Заместитель директора по УР
Заместитель директора по ВР
Педагогические работники
Старший тренер-преподаватель
Тренер-преподаватель
Инструктор-методист
Иные работники
Медицинская сестра

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех

этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей заключается в систематическом повышении квалификации. Согласно п. 2 ч. 5 ст. 47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» педагогические работники имеют право на повышение квалификации не реже чем один раз в три года, или профессиональную переподготовку в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности. Тренеры-преподаватели Учреждения постоянно повышают профессиональную подготовку, участвуя в тренерских, судейских семинарах, анализируют результаты выступлений на соревнованиях своих обучающихся, изучают опыт работы тренеров высокого класса, просматривают и анализируют выступления ведущих баскетболистов на всероссийских и международных соревнованиях.

6.3. Информационно-методические условия реализации программы.

Для реализации Программы используется комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения.

Система современных педагогических технологий обеспечивает обучение в современной информационно-образовательной среде (ИОС), а именно:

- печатная продукция (книги\ журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видеопродукция (диски, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещённой в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Рассматривая информационно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

Учебно-методические ресурсы:

1. Баскетбол для тренеров. Российская федерация баскетбола / М.: PressPass, 2018. - 296 с.
2. Введение в профессию баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков. Российская федерация баскетбола/ М.: PressPass, 2017. - 140 с.
3. Веракса А.Н. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена А.Н.Веракса — «Спорт», 2016 — (Библиотечка спортивного врача и психолога).
4. Газдиева М.Б. Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол: учеб.-метод. пособие М.Б.Газдиева, Е.И.Грипина, М.Н.Нагорнова. — Тольятти : ТГУ, 2008 - 48 с.
5. Герасимов К.А. Физическая культура. Баскетбол : учеб. пособие/ К.А.Герасимов, В.М.Климов, М.А.Гусева. — Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2017. -51 с.
6. Гомельский АЛ. Библия баскетбола- 1000 баскетбольных упражнений/ Москва : Эксмо, 2019. — 256 с.; ил. — (Мастера спорта).
7. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе/А.Я.Гомельский. - Москва: Гостехиздат, 2015. - 144 с.
8. Гомельский В.А. Как играть в баскетбол / — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с.; ил. — (Маклера спорта)
9. Несмеянов А.А., Шабров А.В., Овчинников В.П. Баскетбол и Питербаскет: медико-психологические и педагогические аспекты: Учебное пособие Несмеянов ХА., Шабров КВ., Овчинников В.П. - СПб : ООО «РКОПИ», 2020.-344 с.
10. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высших учебных заведений/ Д.И.Нестеровский. — 3-е изд., стер, — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.
11. Поэтапное развитие игрока/Российская федерация баскетбола М.: PressPass, 2020. - 216с.
12. Роуз Ли. Баскетбол чемпионов: основы. /Пер. с англ./ М.: Человек, 2014.-272 с., ил.
13. Тактика баскетбола, / Российская федерация баскетбола М.. PressPass, 2021.-332 с,
14. Соколовский Б.И., Киселёв Д.В., Власов А.М. Методический сборник. Терминология баскетбола. / Федерация баскетбола Самарской области. Изд. второе, дополненное. 2021 — 76 с.
15. Официальные правила баскетбола 2022 г.

16. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации/Министерство спорта РФ. — М.: Советский спорт, 2014. -132 с.

17. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

18. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

19. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

20. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

21. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

22. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утверждённый приказом Минспорта России от Тб. 112022 № 1006 (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022 г., регистрационный N2 71656);

23. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

24. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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».

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации
(<http://www.minsport.gov.ru>)

2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru>)
3. Министерство образования и Науки Российской Федерации
4. Министерство образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края (<https://minobr.krasnodar.ru>)
5. «Консультант» (<http://www.consultant.ru>)
6. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
7. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
8. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
9. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>)
10. Международная федерация баскетбола (<http://www.fiba.com>)
11. Всероссийская федерация баскетбола (<http://russiabasket.ru>)

Перечень цифровых образовательных ресурсов

1. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»
2. <http://www.window.edu.ru> – Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
3. <http://www.school-collection.edu.ru> – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
4. <http://www.ior.edu.ru> – Федеральный центр информационных образовательных ресурсов.
5. <http://www.pravo.gov.ru> – Официальный интернет-портал правовой информации.
6. <http://www.teoriya.ru> – Научно-методический журнал Российской Академии Образования РГУ ФКСМиТ
7. <http://www.elibrary.ru> – Научная электронная библиотека.