

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа №1 города Белореченска
муниципального образования Белореченский район**

Принято на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ 1
Протокол от 28.04.2023 №5

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО СШ 1
Н.Ю. Комаров
Приказ от 28.04.2023 №105

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

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1006

Направленность программы – физкультурно-спортивная
Срок действия программы – **4 года**
Возраст учащихся: **7 - 18 лет**

Разработчики программы:

Лушнова Н.В., заместитель директора по УСР;
Володина Е.В., инструктор-методист МБУ ДО СШ 1;
Горохова Е.Д., тренер-преподаватель МБУ ДО СШ 1,
заведующий отделением баскетбола;
Козлова М.А., тренер-преподаватель МБУ ДО СШ 1.

г. Белореченск, 2023 год

Содержание

№	Наименование раздела	Страница
1	Общие положения	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «баскетбол»	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	5
2.2.	Объем Программы	5
2.3.	Виды обучения, применяющиеся при реализации Программы	6
2.4	Годовой учебно-тренировочный план Программы	9
2.5	Календарный план воспитательной работы	11
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	20
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
3	Система контроля	23
4.	Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»	38
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	38
4.2	Учебно-тематический план	80
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	85
6	Условия реализации Программы	86
7	Перечень информационного обеспечения	91
8	Приложения	93

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) составлена в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579.

2. Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по баскетболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 №1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (Зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2022 №71656) (далее – ФССП).

3. Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Минспорта Российской Федерации от 21.12.2022 №1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и нормативными правовыми актами Российской Федерации:

-Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральным законом от 31.07.2020г №304-ФЗ. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»;

- Федеральным законом от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Федеральным законом от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2023г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказом Минспорта России от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- иными действующими нормативно-правовыми актами Российской Федерации, регламентирующими вопросы осуществления спортивной подготовки.

4. Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ).

5. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства учащихся МБУ ДО СШ 1 посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения учащихся в состав спортивных сборных команд.

Иными целями Программы являются:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- укрепление здоровья учащихся, организация их свободного времени;
- адаптация учащихся к жизни в обществе, их профессиональная ориентация;
- выявление и поддержка учащихся, проявивших выдающиеся способности.

2. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы учащихся, проходящих спортивную подготовку

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – учащиеся) в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» установлены с учетом приложения № 1 к ФССП:

Таблица 1 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы учащихся, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество учащихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы учащихся, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-30
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12-24

2.2. Объем Программы

Объем Программы устанавливается с учетом приложения №2 к ФССП.

Таблица 2 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	6-8	8-14	8-14	8-14	12-18	12-18
Общее количество часов в год	234	312	364	416	416	468	624	624

2.3. Виды обучения, применяющиеся при реализации Программы

При реализации Программы применяются следующие виды обучения:

- *учебно-тренировочные занятия* проводятся в виде групповых, индивидуальных, смешанных учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

В соответствии с п. 15.2 главы VI ФССП продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех 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.

Учебно-тренировочные занятия в МБУ ДО СШ 1 начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов (п.3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МБУ ДО СШ 1:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности

- *учебно-тренировочные мероприятия* установлены с учетом приложения № 3 к ФССП и включают в себя: учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям, к

чемпионатам России, кубкам России, первенствам России, по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям, официальным спортивным соревнованиям Краснодарского края, по общей и (или) специальной физической подготовке, в каникулярный период, просмотровые учебно-тренировочные мероприятия. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в МБУ ДО СШ 1 в целях качественной подготовки учащихся и направлены на непрерывную подготовку учащихся в течение года (таблица 3).

- спортивные соревнования установлены с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП (таблица 4).

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	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБУ ДО СШ 1 формирует количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия учащихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Таблица 4 - Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Контрольные	1	1	1	3	3	3	3	3
Отборочные	-	-	-	1	1	1	1	1
Основные	-			3	3	3	3	3
Игры	10	10	10	30	30	30	40	40

Учащиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными Российской федерацией баскетбола, правилами баскетбола, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Требования к участию учащихся, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, в соответствии с реализуемой Программой включают:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Требования к участию МБУ ДО СШ 1, осуществляющей спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, в соответствии с реализуемой Программой заключается в следующем:

МБУ ДО СШ 1 направляет учащегося и тренера-преподавателя, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Программой предусмотрены иные виды обучения: участие учащихся в качестве участника, спортивного судьи, зрителя в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти Краснодарского края в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие учащихся в иных видах практических занятий.

Формой обучения по Программе является очная форма.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план Программы

Годовой учебно-тренировочный план Программы разработан с учетом пункта 15 ФССП, приложений №2 и №5 к ФССП, а также с учетом трудоемкости Программы (объема времени на ее реализацию) с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также с учетом порядка и сроков формирования учебно-тренировочных групп.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (Приложение 1). Распределение учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям детализируется по этапам подготовки и годам обучения с разбивкой по месяцам (Приложение 2).

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ 1 ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка продолжительностью 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Программы.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МБУ ДО СШ 1:

1) установлены сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса: начало – 1 сентября, окончание - 31 августа;

2) учебно-тренировочный процесс осуществляется исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются принцип непрерывности планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы;

- ежегодное, позволяющее составить календарный график учебно-тренировочного процесса для каждого этапа спортивной подготовки;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, которое предполагает детализацию ежегодного и ежеквартального плана учебно-тренировочного процесса.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план разработан с учетом приложения 5 к ФССП (таблица 5).

Таблица 5 - Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14

2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12
4.	Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-	2-4	2-4
8.	Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	16-20

2.5. Календарный план воспитательной работы

Специфика воспитательной работы в МБУ ДО СШ 1 состоит в том, что тренер-преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на соревнованиях, где используется свободное время учащихся. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в кинотеатры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;

- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и является составной частью Программы деятельности МБУ ДО СШ 1.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащегося во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания учащихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Дисциплинированность воспитывается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, правильное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это постоянно обращает внимание тренер-преподаватель.

Учебная группа является важным фактором нравственного формирования личности учащегося, где возникают и проявляются разнообразные отношения: учащегося к своим товарищам, между членами группы, между спортивными коллективами. Дружный коллектив способствует всестороннему нравственному, умственному и физическому развитию учащихся,

С самого начала реализации Программы воспитывается спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач воспитательной работы. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для учащегося волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Систематические учебно-тренировочные занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у учащихся.

На занятиях с юными баскетболистами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренер-

преподаватель так организует учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учащимися задачи осязаемого интеллектуального совершенствования. Формулировку общих принципов поведения тренер-преподаватель подкрепляет ссылками на конкретные данные, опыт самих учащихся. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Важным методом нравственного воспитания является поощрение учащихся – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и группы. Любое поощрение выносится с учетом необходимых педагогических требований и должно соответствовать действительным заслугам учащегося.

Воспитательная работа в МБУ ДО СШ 1 направлена и на соблюдение этики на игровой площадке и вне её. Перед соревнованиями тренер-преподаватель настраивает учащихся на достижение победы и, на проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учащихся во время соревнований, тренер-преподаватель делает вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания, нашедших отражение в календарном плане воспитательной работы МБУ ДО СШ 1 (Таблица 6).

1. Патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

2. Профориентационное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы; уважения к тренеру-преподавателю и другими участниками образовательных отношений в МБУ ДО СШ 1, приобщение к истории, традициям.

4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины.

5. Здоровьесбережение: развитие потребностей в здоровом образе жизни.

6. Развитие творческого мышления.

Таблица 6 - Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Этапы и годы подготовки
Раздел 1. Участие в проведение акций			
1.1	«День открытых дверей»	сентябрь	НП1-НП3,
1.2	«День солидарности в борьбе против терроризма»	сентябрь	НП1-НП3, УТ1-УТ5
1.3	«Неделя безопасности дорожного движения»	сентябрь	НП1-НП4
1.4	«Молодость помнит»	май	НП1-НП3, УТ1-УТ5
1.5	«Бессмертный полк»	май	
Раздел 2. Мероприятия к памятным и праздничным датам			
2.1	Мероприятия, приуроченные ко Дню народного единства	1-4 ноября	НП1-НП3, УТ1-УТ5
2.2	Мероприятия, посвященные Новому году: Спортивные мероприятия на призы Деда мороза и снегурочки «Новогодняя эстафета»	декабрь	НП1-НП3
2.3	Участие в месячнике военно-патриотической и оборонно-массовой работы	январь-февраль	НП1-НП3, УТ1-УТ5
2.4	Праздничные мероприятия, посвященные Международному женскому дню 8 Марта	март	НП1-НП3, УТ1-УТ5
2.5	Праздничные мероприятия, посвященные 1 мая и Дню Победы	май	НП1-НП3, УТ1-УТ5
2.6	Праздничные мероприятия, посвященные Дню защиты детей	1 июня	НП1-НП3
2.7	Мероприятия, посвящённые дню города	август	НП1-НП4, УТ1-УТ5
Раздел 3. Профилактика употребления психоактивных веществ и формирования здорового и безопасного образа жизни			
3.1	Профилактическая беседы «Психоактивные вещества – вред здоровью»	октябрь	НП1-НП3, УТ1-УТ5
3.2	Просмотр фильма антиалкогольной направленности «Чижик-пыжик»	январь	НП1-НП3,
3.3	Спортивная эстафета «Спорт против наркотиков»	март	
3.4	Урок здоровья «Осторожно – наркотики!»	май	НП1-НП3, УТ1-УТ5
3.5	Соревнования «Мы говорим: «НЕТ!», приуроченные к международному дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом	июнь	НП1-НП3, УТ1-УТ5
Раздел 4. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма			
4.1	Проведение профилактических бесед с обучающимися: - «Твой безопасный путь в школу»; - «Воспитанные пешеходы»; - «Мы – пассажиры»; - «Бытовым привычкам не место на дороге»; - «На велосипеде без ДТП»	сентябрь октябрь декабрь март июнь	НП1-НП3, УТ1-УТ5
4.2	Проведение инструктажей: - на начало учебного года; - перед осенними каникулами;	сентябрь октябрь	НП1-НП3, УТ1-УТ5

	- перед зимними каникулами; - перед весенними каникулами; - перед летними каникулами	декабрь март июнь	
4.3	Профилактическое занятие «Оказание первой медицинской помощи при ДТП»	март	УТ1-УТ5
4.4	Индивидуальная работа с учащимися, нарушившими правила дорожного движения	по необходимости	НП1-НП3, УТ1-УТ5
Раздел 5. Антитеррористическое просвещение учащихся, противодействие терроризму и экстремизму			
5.1	Проведение «Дня солидарности в борьбе с терроризмом» - проведение бесед об истории и последствиях терроризма	3 сентября	НП1-НП3, УТ1-УТ5
5.2	Беседа о последствиях ложных сообщений о готовящихся террористических актах.	октябрь	НП1-НП3, УТ1-УТ5
5.3	Практическое занятие «Действия при обнаружении взрывного устройства»	ноябрь	НП1-НП3, УТ1-УТ5
5.4	Учебная эвакуация на случай возникновения террористической угрозы, проверки защищенности и возможности возникновения криминогенной ситуации	декабрь	НП1-НП3, УТ1-УТ5
5.5	Профилактические беседы: «Как вести себя, если вас взяли в заложники» «Как вести себя в условиях теракта» «Проявления экстремизма в молодежной среде	февраль март май	НП1-НП3, УТ1-УТ5
5.6	Инструктаж на начало учебного года	сентябрь	НП1-НП3, УТ1-УТ5
5.7	Инструктаж об ответственности за заведомо ложное сообщение о террористическом акте	сентябрь	
5.8	Инструктаж по мерам антитеррористической безопасности в период осенних каникул	октябрь	
5.9	Проведение инструктажа антитеррористической безопасности, в том числе в сети интернет, соблюдение мер предосторожности во время проведения массовых новогодних мероприятий.	декабря	
5.10	Инструктаж по мерам антитеррористической безопасности в период весенних каникул	март	
5.11	Инструктаж по мерам антитеррористической безопасности в период летних каникул	май	
Раздел 6. Профилактика преступлений в отношении детей, жестокого обращения с ними и формирования жизнестойкости учащихся			
6.1	Проведение индивидуальных бесед профилактического характера с учащимися, склонными к совершению правонарушений	1 раз в квартал	НП1-НП3, УТ1-УТ5
6.2	Профилактические беседы, способствующие формированию жизнестойкости учащихся по теме: «Самое ценное, что у нас есть – жизнь»; - «Вверх по лестнице жизни». - «Я - личность и индивидуальность»;	сентябрь март апрель	НП1-НП3, УТ1-УТ5
6.3	Веселые старты «Папа, мама, я – спортивная семья» - мероприятие с целью популяризации спорта в семейном воспитании	май	НП1-НП3,

6.4	Регулирование взаимоотношений в группах с целью предотвращения конфликтных ситуаций среди учащихся.	по необходимости	НП1-НП3, УТ1-УТ5
Раздел 7. Профилактика вредных привычек и формирование здорового образа жизни учащихся			
7.1	Проведение профилактических бесед: «Губительная сигарета» (к международному дню отказа от курения) «Спорт и алкоголь несовместимы»; «Учитесь говорить НЕТ!»; «Интернетомания – что это?»	ноябрь январь апрель май	НП1-НП3, УТ1-УТ5
7.2	Весёлые старты «Наши победы – мамам»	ноябрь	НП1-НП3
7.3	Спортивный праздник «Спорт против вредных привычек»	апрель	НП1-НП3, УТ1-УТ5

В рамках воспитательной работы в течение всего года планируется участие учащихся МБУ ДО СШ 1 в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:

- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «баскетбол» и терминологии, принятой в виде спорта «баскетбол»;
- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;

Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:

- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;
- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование навыков наставничества;
- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;
- формирование склонности к педагогической работе.

Организация и проведение мероприятий (разделы 4,5 и 8 плана воспитательной работы) направлены на формирование здорового образа жизни в рамках которых предусмотрено:

- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);

- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;

В рамках воспитательной работы предусматривается практическая деятельность, направленная на изучение и применение восстановительных процессов учащихся:

- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).

Теоретическая подготовка в рамках реализации раздела 2 плана воспитательной работы направлена на воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважения государственных символов (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, воспитание культуры поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях. Методами реализации этого направления воспитательной работы являются беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые МБУ ДО СШ 1.

Практическая подготовка по патриотическому направлению предусматривает также 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 МБУ ДО СШ 1.

Одной из целей воспитательной работы является развитие творческого мышления учащихся, которая достигается в ходе формирования умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов.

Методами достижения этих целей являются участие учащихся в семинарах, мастер-классах, показательных выступлениях для учащихся, что способствует:

- развитию навыков учащихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитанию толерантности и взаимоуважения;

- правомерное поведение учащихся в качестве болельщиков;

- расширение общего кругозора учащихся.

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

План антидопинговых мероприятий в МБУ ДО СШ 1 имеет целью: предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, формирование нетерпимости к допингу среди учащихся, повышение уровня знаний учащихся по предотвращению использования запрещенных в спорте субстанций и методов.

Задачи плана антидопинговых мероприятий:

- выявить отношение к проблеме допинга у учащихся;
- способствовать осознанию учащимися актуальности проблемы допинга в спорте;
- способствовать проявлению позитивного поведения учащихся, демонстрируемого на соревнованиях;
- обучить основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- обучить конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и негативное отношение к допингу в спорте.
- увеличить число учащихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В соответствии с ФССП план антидопинговых мероприятий реализуется в разделе «Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка».

Таблица 7 - План антидопинговых мероприятий

Наименование темы	Всего часов на каждый год обучения	Этапы спортивной подготовки							
		начальной подготовки			учебно-тренировочный				
		НП1	НП2	НП3	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5
1. Допинг и антидопинговые правила - Этимология понятия «допинг». Определение допинга. Исторические предпосылки допинга в спорте. - Антидопинговые правила как инструмент регламентации честной спортивной борьбы. - Принципы «Фейр Плей».	1	X	X	X	X				
2. Организация и нормативно-правовая база антидопинговой работы	1					X	X	X	X

<p>- Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), национальное антидопинговое агентство (РУСАДА), федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции.</p> <p>- Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс. Запрещенный список. Общероссийские антидопинговые правила. (Приказ Минспорта России №464 от 24.06.21 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»).</p>									
<p>3. Последствия допинга для здоровья</p> <p>-Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; - Воздействие запрещенных субстанций на системы организма (эндокринную, сердечно-сосудистую, пищеварительную, нервную, половую).</p>	1	X	X	X	X	X	X	X	X
<p>4. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности</p> <p>- Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. - Физиотерапевтические методы. - Спортивное питание. - Рационализация режима. Рекреация. - Психологическая подготовка спортсмена</p>	1	X	X	X	X	X	X	X	X
<p>5. Ответственность за нарушение антидопинговых правил.</p> <p>- Отстранение от соревнований и лишение наград. - Дополнительные санкции в рамках уголовного и административного и законодательства. - Личная ответственности спортсмена.</p>	1	X	X	X	X	X	X	X	X
<p>Онлайн-обучение на сайте РУСАДА</p>		X	X	X	X	X	X	X	X

Занятия проводятся в форме бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино - и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера-

преподавателя специальной литературы. Материал преподносится в доступной для каждой возрастной группы форме.

Специальные знания по антидопинговой тематике проверяются при проведении промежуточной аттестации и прохождении онлайн-обучения на сайте РУСАДА:

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися умений и навыков инструктора по спорту и судьи по виду спорта «баскетбол» для последующего их привлечения к инструкторской и судейской работе.

Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочном этапе после получения учащимися на этапе начальной подготовки теоретических знаний.

Инструкторской практике предшествует получение начальных теоретических знаний по методике проведения учебно-тренировочного занятия, построению группы, подаче основных команд в движении, проведению разминки, определению и исправлению ошибок при выполнении упражнений.

Судейской практике предшествует получение начальных теоретических знаний по следующим вопросам:

- Терминология, принятая в баскетболе;
- Спортивный судья - центральная фигура соревнований;
- Зависимость эффективности соревнований от уровня судейства;
- Требования, предъявляемые к судейскому составу;
- Этика поведения спортивных судей;
- Квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по баскетболу;

Порядок присвоения квалификационных категорий спортивных судей «юный спортивный судья»;

- Действия судейской бригады до начала и во время соревнований;
- Жесты судейской бригады;
- Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спорте;
- Положение о спортивном соревновании.

Результатом освоения теоретических знаний является отработка учащимися элементов инструкторской и судейской практики по плану инструкторской и судейской практики.

На учебно-тренировочном этапе:

учащиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.

- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол игры.

- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.

- Участвовать в судействе учебных игр самостоятельно.

- Участвовать в судействе официальных соревнований в составе

- Выпускник спортивной школы получает звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 8.

Таблица 8 - Планы инструкторской и судейской практики

Содержание мероприятия и его форма	Учебно-тренировочный этап				
	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5
Инструкторская практика	Всего часов на каждый год обучения				
	2	2	3	6	6
Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	Х	Х	Х	Х	Х
Судейская практика	Всего часов на каждый год обучения				
	2	4	2	6	6
Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое применение правил спортивной борьбы и терминологии, принятой в спортивной борьбе; - приобретение навыков судейства и проведения					

спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение умения ведения протокола соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей					
--	--	--	--	--	--

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных мероприятий.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств разработаны по этапам и годам спортивной подготовки (таблица 9).

Медицинское обеспечение учащихся по Программе осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле за состоянием здоровья учащихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа № 1 города Белореченска муниципального образования Белореченский район.

Таблица 9 - План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Мероприятия	Периодичность	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП1	НП2	НП3	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5
Медицинские мероприятия (в часах)	Количество часов	4	6	7	8	8	8	10	10
- Врачебно-педагогические наблюдения	в течение года	X	X	X	X	X	X	X	X
- Предварительные медицинские осмотры	при допуске к мероприятиям	X	X	X	X	X	X	X	X
- Периодические медицинские осмотры	1 раз в год	X	X	X					
- Периодические медицинские осмотры (в	1 раз в год				X	X	X	X	X

том числе по углубленной программе медицинского обследования)									
- Этапные и текущие медицинские обследования	в течение года	X	X	X	X	X	X	X	X
*Медико-биологические мероприятия (в часах)					X	X	X	X	X
Применение восстановительных средств									
- Применение медико-биологических средств	в течение года				X	X	X	X	X
- Применение педагогических средств	в течение года				X	X	X	X	X
- Применение психологических средств	в течение года				X	X	X	X	X
- Применение гигиенических средств	в течение года				X	X	X	X	X

*Медико-биологические мероприятия проводятся на учебно-тренировочном этапе только для членов сборной команды Краснодарского края.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

3. Система контроля

Система контроля в МБУ ДО СШ 1 является комплексной и состоит из следующих элементов:

- контроль результатов прохождения Программы, в том числе участие в спортивных соревнованиях;
- оценка результатов освоения Программы;
- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам спортивной подготовки.

Контроль результатов прохождения Программы применительно к этапам спортивной подготовки предполагает выполнение следующих требований к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки контролю подлежат:

- теоретические знания об основах безопасного поведения на занятиях баскетболом, об основах техники баскетбола, об антидопинговых правилах и др.;

- практические умения и навыки по овладению основами техники баскетбола, по соблюдению антидопинговых правил;

- повышение уровня физической подготовленности учащихся по результатам ежегодного выполнения контрольно-переводных нормативов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) контролю подлежат:

- теоретические знания о правилах вида спорта «баскетбол»; о правилах безопасности на занятиях баскетболом, об основных методах саморегуляции и самоконтроля, об антидопинговых правилах и их применение в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической подготовленности по результатам ежегодного выполнения контрольно-переводных нормативов;

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности по результатам участия в соревнованиях различного уровня;

- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;

- участие учащихся в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения;

- участие учащихся в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Краснодарского края, начиная с четвертого года обучения;

- соблюдение антидопинговых правил и отсутствие их нарушений;

- получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимых для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты).

Кроме того, при оценке результатов освоения Программы учитываются результаты участия учащегося в спортивных соревнованиях (таблица 10) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации:

Таблица 10 - Минимальный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Контрольные	1	1	1	3	3	3	3	3
Отборочные	-	-	-	1	1	1	1	1
Основные	-			3	3	3	3	3
Игры	10	10	10	30	30	30	40	40

Промежуточная аттестация проводится в МБУ ДО СШ 1 не реже одного раза в год в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации учащихся МБУ ДО СШ 1.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки – это основной инструмент контроля за качеством физической подготовленности учащихся.

Целью сдачи контрольных нормативов является измерение и оценка различных показателей общей и специальной физической подготовки учащихся для определения уровня эффективности учебно-тренировочного процесса. Контрольные нормативы принимаются в начале учебного года (сентябрь).

Целью сдачи контрольно-переводных нормативов является обоснованность перевода учащихся на следующий год (этап) спортивной подготовки. Контрольно-переводные нормативы принимаются в мае - июне.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы оформляются протоколами.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, учащийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению учащегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося МБУ ДО СШ 1 осуществляет перевод такого учащегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

Проведение итоговой аттестации Программой не предусмотрено.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации учащихся (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «баскетбол» и включают:

нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол» в соответствии с приложением №6 к ФССП (Таблица 11).

Таблица 11 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,3	не более 10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в вверх с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			20	16
2.2.	Бег 14 м	с	не более 3,5	не более 4,0

Таблица 12 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6	не более 9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	не менее 120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в вверх с места толчком двумя ногами	см	не менее 22	не менее 18
2.2.	Бег 14 м	с	не более 3,4	не более 3,9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол» в соответствии с приложением №7 к ФССП (Таблица 13).

Таблица 13 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			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	не менее 7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,0	не более 9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	не менее 135
1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин)	количество раз	не менее 32	не менее 28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более 10,0	не более 10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 35	не менее 30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более 65	не более 70
2.4.	Бег 14 м	с	не более 3,0	не более 3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды	Не устанавливаются	
3.2.	Период обучения на этапах 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»	

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения Программы по годам

Челночный бег 3x10 метров, 10 площадок по 28 м. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств учащихся. Проводится на баскетбольной площадке. Учащийся должен преодолеть три 10-метровых отрезка (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если учащийся не добежит хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

Прыжок в длину с места. Учащийся принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Прыжок вверх с места со взмахом руками. По сигналу тренера-преподавателя выполняется прыжок с места, отталкиванием двумя ногами и взмахом рук вверх. В максимально высокой точке выполняется касание измерительной ленты.

Бег 14 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Подъем туловища из положения лежа на спине. Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке, и голова была прямо.

Скоростное ведение мяча 20 м. Ведение начинается по свистку тренера-преподавателя. Испытуемый начинает ведение мяча с максимальной скоростью, обводя конусы.

Прыжок вверх с места со взмахом руками. По сигналу тренера-преподавателя выполняется прыжок с места, отталкиванием двумя ногами и взмахом рук вверх. В максимально высокой точке выполняется касание измерительной ленты.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки баскетболистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, учащиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов баскетбола (индивидуально или в игре):

- прыжок толчком двух ног;

- прыжок толчком одной ноги;
- остановка прыжком;
- остановка двумя шагами;
- повороты;
- ловля мяча двумя руками на месте;
- передача мяча двумя руками;
- передача мяча двумя руками от груди (с отскоком);
- передача мяча одной рукой с места;
- ведение мяча с высоким отскоком;
- ведение мяча с низким отскоком;
- ведение мяча на месте;
- ведение мяча по прямой;
- ведение мяча с изменением направления;
- ведение мяча с изменением скорости;
- броски в корзину двумя руками от груди;
- броски в корзину с контрольных точек;
- штрафные броски;
- броски в корзину двумя руками (добивание);
- приставные шаги.

Перечень вопросов по спортивной подготовке, не связанным с физическими нагрузками для этапа начальной подготовки

1. Впервые сборная мужская команда СССР заняла 1-е место на Олимпийских играх в ...
 - а) 1964 г. на XVIII Олимпийских играх;
 - б) 1968 г. на XIX Олимпийских играх;
 - в) 1972 г. на XX Олимпийских играх.
2. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?
 - а) 5 человек.
 - б) 10 человек.
 - в) 12 человек.
3. В игре баскетболист часто перемещается боком приставными шагами. Эти шаги выполняются ...
 - а) подпрыгиванием;
 - б) как бы скольжением;
 - в) переступанием.
4. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

- а) Ступни расставлены на ширину плеч.
 - б) Одна нога выставлена вперед.
 - в) Ноги выпрямлены в коленях.
 - г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах.
5. Нельзя делать передачу партнеру, если он ...
- а) находится позади вас;
 - б) находится далеко от вас;
 - в) не смотрит на вас;
 - г) «оторвался» от соперника.
6. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?
- а) Ловля мяча с амортизацией сгибанием рук.
 - б) Ловля на прямые руки.
 - в) Ловля мяча на уровне груди.
 - г) Сближение кистей рук и расстановка пальцев.
7. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является ...
- а) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой;
 - б) ведение мяча толчком руки;
 - в) мягкая встреча мяча с рукой.
8. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?
- а) Остановка выполнена на согнутые ноги.
 - б) Перенесен центр массы тела на выставленную вперед ногу.
 - в) Остановка выполнена на прямые ноги.
 - г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию.
9. Нельзя вырывать мяч у соперника ...
- а) захватом мяча двумя руками;
 - б) захватом мяча одной рукой;
 - в) ударом кулака;
 - г) направлением рывка снизу-вверх.
10. При броске мяча одной рукой от плеча с места ошибкой является ...
- а) разгибание ног в коленных суставах;
 - б) вынос рук с мячом по средней линии лица;
 - в) вынос руки с мячом сбоку от лица;
 - г) заключительное движение кистью.
11. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении считается одним из основных и самым простым в баскетболе. Что является ошибкой в сочетании приемов «ведение – два шага – бросок»?
- а) Выполнение широких шагов.
 - б) Ловля мяча в опорном положении.

- в) Выпрыгивание вверх при броске мяча.
 - г) Бросок мяча правой рукой при отталкивании левой ногой.
12. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч ...
- а) отталкивая соперника рукой;
 - б) поворачиваясь к сопернику спиной;
 - в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.
13. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок:
- а) с отскоком мяча от щита;
 - б) «чистый» бросок мяча в кольцо.
14. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?
- а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой.
 - б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой.
 - в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой
15. При выполнении «чистого» броска в кольцо (без отскока от щита) баскетболист фиксирует свой взгляд ...
- а) на ближнем крае кольца;
 - б) на дальнем крае кольца;
 - в) на малом квадрате на щите.
16. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?
- а) Допускается.
 - б) Не допускается.
 - в) Допускается с согласия соперников.
17. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен
- а) с линии штрафного броска;
 - б) из-под щита;
 - в) из-за линии трехочковой зоны.
18. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?
- а) Не менее 1 м.
 - б) Не менее 1,5 м.
 - в) Не менее 2 м.
19. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается ...
- а) за одно очко;
 - б) за два очка;
 - в) за три очка.
20. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права ...
- а) выполнить передачу мяча партнеру;
 - б) выполнить бросок мяча в кольцо;

в) возобновить ведение мяча.

21. При потере мяча все игроки переходят к защитным действиям. Защитник должен занять позицию ...

а) между нападающим и корзиной, которую он защищает;

б) сбоку от нападающего;

в) под своим щитом в готовности поймать отскочивший от щита мяч.

22. Перехват мяча – это активный прием защиты. Успех в перехвате мяча в основном зависит от ...

а) расстояния между игроками;

б) своевременности и быстроты перехвата мяча;

в) скорости передачи мяча между партнерами.

23. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?

а) Продолжить занятие до конца.

б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку.

в) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.

24. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу ...

а) в сторону кольца соперника;

б) в свою зону защиты;

в) игроку в зоне штрафного броска.

25. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча ... Какой четвертый прием не назван?

а) Прыжок.

б) Пробежка.

в) Бросок мяча.

г) Заслон.

д) Комбинация.

26. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя ...

а) отбивать мяч одной рукой;

б) отбивать мяч двумя руками;

в) ловить мяч обеими руками.

27. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает и игры?

а) Три.

б) Пять.

в) Семь.

28. За нарушения правил баскетбола, такие, как: «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает (дает) ...

- а) штрафной бросок в кольцо;
- б) предупреждение;
- в) вбрасывание из-за боковой линии

Перечень вопросов по спортивной подготовке,
не связанным с физическими нагрузками для учебно-тренировочного этапа

1. Размеры баскетбольной площадки (м):
а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.
2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):
а) 5; б) 6; в) 8.
3. Диаметр центрального круга площадки (см):
а) 300; б) 360; в) 380.
4. Температура в зале при проведении соревнований:
а) 5 – 30°C; б) 15 – 30°C; в) 10 – 25°C.
5. Высота баскетбольной корзины (см):
а) 300; б) 305; в) 307.
6. Окружность мяча (см):
а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.
7. Размеры баскетбольного щита (см):
а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.
8. Вес мяча (г):
а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.
9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):
а) 4; б) 5; в) 6.
10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):
а) 270; б) 290; в) 275.
11. Майки игроков должны быть пронумерованы:
а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.
12. В каком году появился баскетбол как игра:
а) 1819; б) 1899; в) 1891.
13. Кто придумал баскетбол как игру:
а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.
14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:
а) другим цветом номера на груди;
б) иметь на майке полосу, подчеркивающую номер на груди;

в) иметь повязку на руке.

15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

а) Разрешается;

б) не разрешается;

в) разрешается под собственную ответственность.

16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

а) только тренер команды;

б) только главный тренер и капитан;

в) любой игрок, находящийся на площадке.

17. Встреча в баскетболе состоит из:

а) двух таймов по 20 минут;

б) четырех таймов по 10 минут;

в) трех таймов по 15 минут.

18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.

19. Победителем встречи является команда:

а) выигравшая три четверти;

б) выигравшая вторую половину встречи;

в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:

а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;

б) необходимо подождать 15 минут;

в) игра переносится на другой день.

21. Как начинается игра?

а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.

22. Запасными игроками считаются те, которые:

а) сидят на скамейке запасных;

б) выходят на замену;

в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

23. Какое количество замен разрешается делать во время игры?

а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

24. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?

а) В каждой четверти по одному;

б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;

в) два за игру.

26. Длительность тайм-аутов (с):

а) 30; б) 45; в) 60.

27. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:

- а) уйти с неё;
- б) подойти к тренеру;
- в) подойти к своей скамейке запасных.

28. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:

а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.

29. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

- а) Автоматически выбывает из игры;
- б) продолжает играть;
- в) может замениться, если хочет.

30. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?

- а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;
- б) продолжает играть;
- в) выполняется один штрафной бросок.

31. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?

- а) Игра продолжается до разницы в два мяча;
- б) назначается дополнительный период в пять минут;
- в) матч переигрывается на следующий день.

32. Как начинается вторая четверть?

- а) Спорным броском;
- б) вводом мяча из-за лицевой линии;
- в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.

33. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):

а) 5; б) 10; в) 15.

34. Смена корзин происходит:

- а) после каждой четверти;
- б) не происходит;
- в) после второй четверти.

35. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:

а) 5 метров; б) 6 метров; в) 7 метров.

36. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):

а) 5,6; б) 5,8; в) 6.

37. Кто из спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?

а) Андрей Макаров; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.

38. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:

а) 30; б) 28; в) 24.

39. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?
а) 10; б) 20; в) 30.
40. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?
а) 8; б) 10; в) 12.
41. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?
а) 6; б) 6,15; в) 6,25.
42. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):
а) 45×59; б) 46×60; в) 40×60.
43. Диаметр баскетбольной корзины (см):
а) 40; б) 45; в) 50.
44. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?
а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.
45. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:
а) один; б) два; в) три.
46. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):
а) 5; б) 4; в) 3.
47. При опеке игрока, контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:
а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой.
48. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:
а) любым игроком;
б) только игроком, против которого нарушили правила;
в) тем, кого назначит тренер.
49. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:
а) соперниками игрока, выполняющего бросок;
б) партнерами игрока, выполняющего броски;
в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.
50. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:
а) одно очко;
б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);
в) три очка.
51. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:
а) толчок игрока;
б) фол в атаке;

в) удар игрока.

52. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:

- а) три очка;
- б) трехочковый бросок;
- в) нарушение правил трёх секунд.

53. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:

- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) замену игрока.

54. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:

- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) неправильную игру руками.

55. Каким жестом судья покажет «фол номеру 7»:

56. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:

- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) прокат мяча.

57. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:

- а) толчок игрока;
- б) блокировку игрока;
- в) замену игрока.

58. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:

- а) 2 очка;
- б) спорный мяч;
- в) мертвый мяч.

59. Резкое движение. Этот жест судьи означает:

- а) три секунды;
- б) три очка;
- в) три штрафных броска.

60. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:

- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) блокировку игрока.

4. Рабочая программа

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

Рабочая программа содержит программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Каждое учебно-тренировочное занятие имеет следующую структуру:

Вводная часть: инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии, отметка в журнале учёта работы тренера-преподавателя присутствующих и отсутствующих учащихся, знакомство учащихся с намеченным содержанием основной части занятия и объеме, создание соответствующей психологической установки и положительного эмоционального состояния. Продолжительность вводной части около 5 минут.

Подготовительная часть (разминка) переводит организм учащихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок. Выполняются упражнения умеренной интенсивности. Продолжительность подготовительной части от 10 до 20 минут.

Разминка делится на две части – общую и специальную. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для достижения этого выполняются упражнения по общей физической подготовке.

Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. В основе физической подготовки учащихся в группах этапа-начальной подготовки лежит спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется, главным образом, в разминке и в заключительной части занятия.

Основная часть учебно-тренировочного занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие общих и специальных

функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма; воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств. Продолжительность основной части составляет 80–85 % времени, отводимого на занятие.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма учащихся в сравнительно спокойное состояние. В заключительной части применяется медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление с глубоким дыханием и т.п. В конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной на занятии тренировочной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки

Реализация Программы осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МБУ ДО СШ 1.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений.

В Программе конкретизируются требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки результаты реализации Программы направлены на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «баскетбол»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «баскетбол»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) результаты реализации Программы направлены на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «баскетбол»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

Этап начальной подготовки

Основной принцип работы в группах начальной подготовки - универсальность подготовки учащихся. Исходя из этого на занятиях групп начальной подготовки решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

2. Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые).

3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

4. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо.

5. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.

6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.

7. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетболом.

8. Первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей.

В соответствии с этими задачами происходит и распределение учебного времени на виды подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) в первый год обучения основана на разностороннем развитии учащихся, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками. Работа в этот период должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функций анализаторов и вегетативных систем организма.

Главным в выборе средств ОФП должно быть их разностороннее воздействие на организм. Большое внимание следует уделять гимнастическим

упражнениям, упражнениям легкой атлетики, разнообразным играм и т.п. Особое место в занятиях занимают упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

Основной задачей технической подготовки учащихся является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на которой в дальнейшем учащиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Основные задачи тактической подготовки: формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники.

На этом этапе развиваются внимание, зрительная память на ситуации, ориентировка во времени и пространстве. Для этого широко используются не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача игровой подготовки на этом этапе- сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. Основными средствами являются обще-подготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

На этапе начальной подготовки 2 и 3 годов обучения по –прежнему основное внимание концентрируется на физической и технической подготовке; проводится отбор определенных учащихся. Однако несколько уменьшается доля времени, отводимая на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку. Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основной принцип работы на этом этапе - универсальность подготовки в сочетании с элементами игровой специализации. Задачи подготовки тренировочного этапа:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся. Повышение уровня общей физической подготовленности

2. Развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики.

3. Прочное овладение основами техники и тактики.

4. Определение игровой функции каждого учащегося в команде и с учетом этого- индивидуализация подготовки.

5. Овладение основами тактики командных действий, приближение тренировочных занятий к соревновательному режиму и воспитанию навыков соревновательной деятельности (по баскетболу).

6. Обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных.

7. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по баскетболу.

8. Выполнение нормативов спортивных разрядов и нормативных требований по видам подготовки.

В тренировочных группах в результате уменьшения объема общефизической подготовки значительно увеличивается объем тактической и игровой подготовки. Таким образом, основной задачей подготовки является приобщение учащихся к спортивной деятельности.

Физическая подготовка в этот период принципиально не отличается от подготовки детей 10-11 лет. Основное внимание обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Тренер-преподаватель осторожно нагружает учащихся силовыми упражнениями. Метод нагрузок «до отказа» в работе с детьми не приемлем. Нужно использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности учащихся приближаются к показателям взрослых.

В центре внимания в это время должна быть работа над скоростной техникой. В таких приемах, как броски, скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску и стабилизации рабочей фазы.

Тактическая подготовка. Задачи тактической подготовки:

- расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;

- воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных;

- изучение специфики игровых функций.

Формирование у учащихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодействий.

Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгрыванию команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многоборью»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявлять творческие способности каждого.

Игровая подготовка групп на учебно-тренировочном этапе носит целенаправленный характер. На этом этапе используют все средства игровой подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретной направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникой и ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На 1-2 году обучения на учебно-тренировочном этапе учащиеся должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый учащийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекают нападающих и цепко защищаться. Только после того, как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами юношами и девушками.

Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул.

Таблица 14 - Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки

Вид подготовки	Виды упражнений
Общая физическая подготовка	Кроссы по пересеченной местности(3000м-5000м) Смешанное передвижение (2000м-3000м) Круговые тренировки челночный бег Ускорения из различных исходных положений Упражнения с максимальной амплитудой Упражнения с отягощением растяжка Приседания Сгибание и разгибание туловища. Отжимания Кувырки вперед и назад Прыжки с поворотом Ведение двух мячей
Специальная физическая подготовка	Упражнения с экспандером Запрыгивание и спрыгивание с тумбы Имитация броска Прыжки через барьеры Выполнение ускорения, переход в быстрый прорыв Упражнения с набивными мячами
Участие в спортивных соревнованиях	Участие в первенстве МО Белореченский район Участие в турнирах различного уровня
Техническая подготовка	Упражнения на отработку броска из под кольца Упражнения на отработку броска после двух шагов Упражнения на отработку штрафного броска Упражнения на отработку среднего броска Упражнения на отработку остановок и перемещений
Тактическая подготовка	Действия игроков нападения Действия игроков защиты Действия игроков защиты при личной опеке Перемещения на площадке
Теоретическая подготовка	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств История возникновения олимпийского движения Режим дня и питание обучающихся Физиологические основы физической культуры Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта Психологическая подготовка Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта Правила вида спорта Профилактика травматизма. Перетренированность/ «недетренированность»

Психологическая подготовка	Беседы Установка на игры Разбор конфликтных ситуаций
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Приём контрольных нормативов:
Инструкторская практика	Проведение комплекса разминки учащимися; Самостоятельная подготовка и проведение упражнения на отработку элементов баскетбола; Упражнения на перестроения, проведение основной части тренировки, проведение заключительной части
Судейская практика	Разбор судейских жестов Передвижение и позиции судей в площадке Судейство тренировочных игр Разбор работы секретаря, заполнение игрового протокола
Медицинские, медикобиологические мероприятия	Установка режима дня учащегося Разработка сбалансированной системы питания

На каждом учебно-тренировочном занятии выполняются упреждения по общей физической подготовке (ОФП).

ОФП — это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие учащихся. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности. ОФП является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в баскетболе.

Задача общей физической подготовки состоит в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

В Программе основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает

физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений учащихся.

Результатом освоения Программы по общей физической подготовке являются:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта «баскетбол»;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов обще подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

По общей физической подготовке учащимися групп НП1-НП3 отрабатываются следующие упражнения:

1. Строевые упражнения

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

2. Гимнастические упражнения

Классификации гимнастических упражнений: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в том числе: первая группа упражнений - для мышц рук и плечевого пояса, вторая группа - для мышц туловища и шеи; третья группа - для мышц ног и таза.

3. Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях -

наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

4. Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами (медицинболами) – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

5. Гимнастические упражнения

5.1. Для мышц туловища и живота

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.

2. Подъем прямых ног из положения виса.

3. Упражнения с отягощениями — гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.

4. Из положения лежа на спине:

а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;

б) круговые движения ногами;

в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой;

г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;

д) поднимать одновременно ноги и туловище.

5. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.

6. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.

7. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.

8. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.

9. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону.

10. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

5.2. Для мышц рук и плечевого пояса

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.

2. То же с отягощениями.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.

4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.

5. Упражнения с гимнастическими палками.

6. С булавами.

7. С эспандером и амортизатором.

8. Отгалкивание руками от стены, пола.

9. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).

5.3. Для мышц ног

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.

2. Выпрыгивания из положения сидя.

3. То же, но с отягощением.

4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

5. Перескоки с ноги на ногу.

6. Прыжки на двух ногах.

7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.

8. Подъем на носки с отягощением.

9. Спрыгивание с последующим, без пауз, выпрыгиванием на предмет различной высоты.

10. То же, но с отягощением.

11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.

12. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т.

п.

13. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.

6. Легкоатлетические упражнения:

1. Бег с ускорением до 50-60м.

2. Низкий старт и стартовый разбег до 60м.

3. Повторный бег 2-3 X 30-40м (12-14 лет), 3-4 X 50-60м (15-17 лет).

4. Эстафетный бег с этапами до 60м.

5. Бег с препятствиями от 60 до 100м (кол-во препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.

6. Бег или кросс до 500м (девочки) и до 1000м (мальчики).

7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».

8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).

9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.

10. Метание гранаты.

6. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

7. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры. Заключительная часть занятия в группах НП1-НП3 включает в себя различные игры с элементами единоборства (игры в перетягивание, игры с опережением и борьбой за выгодное положение, игры за сохранение равновесия, игры за овладение обусловленным предметом, игры с прорывом через строй, из круга). Важно, чтобы игра носила соревновательный характер, например, в эстафетах, когда проверяется командный дух и сплоченность коллектива.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования учебно-тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) учащихся основывается на общей физической подготовке. Специальная физическая подготовка в первую очередь направлена на развитии таких качеств, как быстрота, сила, ловкость. Упражнения, применяемые в процессе физической подготовки, максимально приближены к характеру движений, свойственных баскетболу.

Специальная физическая подготовка — это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в баскетболе и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития учащегося. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой; гантелями; тренажерами и т.п. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных баскетболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг.

Результатом освоения Программы по специальной физической подготовке для всех этапов обучения:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

Программный материал по СФП для практических занятий на всех этапах спортивной подготовки:

Физическая подготовка учащихся

а) упражнения с гирями для групп учебно-тренировочного этапа - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках).

Жонглирование – бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

б) упражнения со стулом – поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

1. Специальные подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: Кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) плечо.

Упражнения в самостраховке: Перекаты в группировке на спине. Положение рук при падении на спину. Падение на спину из положения: сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки. Прыжком через стоящего четвереньках партнера, через горизонтальную палку. Положение при падении на бок. Перекат: на бок, с одного бока на другой. Падение на бок из положения: сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку). Кувырок вперед: с подъемом разгибом, через плечо, через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок, через палку с падением на бок, с прыжка, держась за руку партнера. Падение вперед: вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Техническая подготовка

Техника баскетбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Технические приемы - это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет учащийся всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. К основным задачам технической подготовки относятся:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности;
- эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности баскетболистов в игре для обеспечения победы над соперником. Задачи тактической подготовки:

- создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств);
- сформировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам;
- обеспечить высокую степень надежности технических приемов в сложных игровых условиях;
- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите;
- совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа баскетболиста в команде;
- сформировать умения эффективно использовать технические и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям 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.

Тактическую подготовку как педагогический процесс можно условно разделить на несколько этапов.

Первый этап тактической подготовки должен быть направлен на развитие у учащихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий, т.е. индивидуальную тактическую подготовку. Эффективными средствами являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки, наблюдательности, переключения с одних действий на другие наиболее благоприятные возможности для развития этих качеств - в возрасте (8-11 лет).

Второй этап представляет собой формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам. Обучение следует строить так, чтобы в игровых упражнениях и играх проявлялось единство техники и тактики. Обстановка, в которой происходит изучение и совершенствование технических элементов, должна создавать такие условия для мышления учащихся, чтобы оно шло по двум направлениям:

- а) совершенствование технических элементов;
- б) выбор технических элементов, необходимых для конкретной тактической ситуации.

Данный этап тактической подготовки учащихся характерен для учебно-тренировочных групп 1, 2, 3-го года обучения (11-14 лет).

Третий этап тактической подготовки наиболее характерен для групп 4-5 года обучения (группы УТ4, УТ5). Его цель - изучение собственных тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и в защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и контрольные соревнования.

В баскетболе тактика и техника тесно взаимосвязаны. Только отличная техническая подготовка позволяет применять разнообразные тактические действия, т.е. техника служит основой тактического мастерства.

Программой предусмотрены следующие результаты освоения в группах НП1:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой баскетбола;
- овладение основами техники и тактики баскетбола;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в баскетболе;
- знание требований техники безопасности при занятиях баскетболом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по баскетболу.

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой баскетбола в образовательной программе предусмотрено в форме выполнения прыжковых игровых действий, технических приемов и большинства тактических комбинаций на протяжении одной игры или нескольких игровых дней.

Средства развития силовых способностей

1. Упражнения с внешним сопротивлением.
2. Упражнения с преодолением веса собственного тела.
3. Изометрические упражнения.

К упражнениям с внешним сопротивлением относятся: - упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, гирями), в том числе и на тренажерах; упражнения с сопротивлением других предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, блочных устройств и др.); упражнения в преодолении сопротивления внешней среды (бег по песку, снегу, против ветра и т.п.).

Упражнения с преодолением веса собственного тела:

1. гимнастические силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упорах, лазание по канату, поднимание ног к перекладине);
2. легкоатлетические прыжковые упражнения (прыжки на одной или двух ногах);
3. упражнения в преодолении препятствий.

Изометрические упражнения: способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц и подразделяются на упражнения:

1. удержание в пассивном напряжении мышц (удержание груза на предплечьях рук, плечах, спине и т.п.);

2. упражнения с активным напряжением мышц в течение определенного времени в определенной позе (выпрямление полусогнутых ног, попытка оторвать от пола штангу чрезмерного веса и т.п.).

Овладение основами техники и тактики баскетбола. Основной задачей при реализации Программы является овладение учащимися основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча.

Техническая подготовка направлена на обучение учащихся технике движений и доведения их до совершенства.

Образовательной программой предусматривается комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного и наглядного воздействия:

К ним относятся:

беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

показ техники изучаемого движения;

демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Этап начальной подготовки, 1 год обучения группы НПП

Техническая подготовка.

Техника нападения

1. *Перемещения и стойки:* стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. *Передачи:* передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. *Отбивание мяча* стоя на площадке, в прыжке и после перемещения.

4. *Подачи:* нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 3 м, отметка на высоте 2 м.

Техника защиты

1. *Перемещения и стойки:* то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. *Прием сверху двумя руками:* прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м).

3. *Передача снизу двумя руками:* таким способом мяч передается в том случае, если он был поднят или пойман достаточно низко. Оптимальным для выполнения этого приёма считается расстояние в 4-6 м. Мяч направляется в нужную сторону маховым движением обеих рук, который завершается выталкивающим движением кистей.

Тактическая подготовка

1. *Индивидуальные действия:* своевременное переключение от нападения к защите, противодействие игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести и бросать мяч в корзину.
2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Этап начальной подготовки, 2 год обучения, группы НП2

Техническая подготовка

Техника нападения

1. *Перемещение.* Бег с изменением скорости передвижения; бег зигзагом с резким изменением направления движения (выпадом в сторону); бег по прямой и зигзагом с подскоком на одной ноге; переход от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и наоборот; прыжки в сторону (в высоту и в длину), толкаясь одной и двумя ногами; падение на руки -на грудь, падение на бедро с перекатом на спину.

2. *Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх, тоже с набивным мячом в руках (1 кг).

3. *Передачи:* передача мяча двумя руками и одной рукой при сопровождающем движении; передачи мяча на различные расстояния и направления; сочетание выполнения передач мяча различными способами передвижения.

4. *Броски мяча:* броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения; сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита.

5. *Ведение мяча:* перевод мяча перед собой шагом; перевод мяча за спиной; ведение мяча в сочетании с исполнением других технических приемов; чередование выполнения различных способов ведения.

6. *Нападающие удары:* по ходу разбега и с поворотом туловища, боковые, обманные и удары с переводом. Нападающий удар выполняется в 4 шага: разбег, толчок, прыжок, удар по мячу.

Техника защиты

1. *Перемещения*: сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.

2. *Овладение мячом*: накрывание мяча при броске в прыжке; отбивание мяча при броске в прыжке; овладение мячом при борьбе за отскок у своего щита; накрывание мяча при броске одной рукой снизу из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии;

Тактическая подготовка

1. *Индивидуальные действия игрока*

Индивидуальные действия игрока без мяча: выбор места для действия игрока без мяча на место 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 приемов ловли, передач, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций; выбор изученных способов добывания мяча в зависимости от направления полета мяча, отскочившего от щита; выбор способа и момента для передачи мяча центральному игроку.

2. *Групповые действия*: взаимодействие двух игроков при пересечениях, отступании, проскальзывании; взаимодействие трех игроков – «малая восьмерка»; применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющих различные игровые функции; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения; применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва; применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

3. *Командные действия*: нападение «большой восьмеркой»; нападение с одним центральным; быстрый прорыв через центр поля

4. *Интегральная подготовка*

1. Упражнения для развития физических качеств, особенно ловкости, гибкости и способности к расслаблению.

2. Упражнения скоростно-силового характера в небольших дозах.

3. Упражнения в совершенствовании приемов техники посредством их многократного выполнения (с использованием подводящих и корректирующих упражнений).

4. Упражнения в сочетании приемов техники.

5. Переключения в выполнении приемов техники нападения, защиты.

Учебно-тренировочный этап, 1 год обучения, группы УТ1

Техническая подготовка

Техника нападения

1. *Перемещения*: сочетание выполнения различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложненных условиях; сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях.

2. *Передачи*: скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол; откидка.

3. *Броски мяча*: бросок мяча над головой; 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 изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в усложненных условиях; сочетания выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления.

4. *Ведение мяча*: ведение мяча с поворотом кругом; чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Техника защиты

1. *Перемещения и стойки*: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке.

2. *Прием сверху двумя руками*: прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м); после броска мяча партнером; приём верхней прямой подачи.

3. *Прием снизу двумя руками*: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; приём верхней прямой подачи.

4. *Блокирование*: одиночное блокирование «механически блоком» в зонах 3-4.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия*: выбор места для выполнения второй передачи; для подачи; для отбивания мяча, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача верхняя прямая на точность в зоны - по заданию; на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй

передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные действия*: расположение игроков при приёме подачи, при системе игры «углом вперёд».

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия*: выбор места для выполнения второй передачи; для подачи; для отбивания мяча, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача верхняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные действия*: расположение игроков при приёме подачи, при системе игры «углом вперёд».

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Многократное выполнение приемов техники и их сочетания в простых и сложных условиях.

4. Многократное выполнение тактических действий нападения и защиты о конкретно поставленной задачей.

5. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий в полном объёме; система заданий по технике и тактике.

6. Учебные игры. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Учебно-тренировочный этап, 2 год обучения, группы УТ2

Техническая подготовка

Техника нападения

1. *Перемещения и стойки*: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперёд); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приёмов.

2. *Передачи*: передача мяча сверху двумя руками в парах в сочетании с перемещением в различных направлениях; встречная передача мяча. Стоя на месте в 3-ке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперёд-вверх).

3. *Верхняя прямая подача*: подряд 10-15 попыток с расстояния 6 -8 метров в приделы площадки; в левую и правую половины площадки; соревнования на большее количество подач без промаха.

4. *Нападающие удары*: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; по мячу, подброшенному партнёром, с собственного подброса.

Техника защиты

1. *Перемещения и стойки*: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперёд); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. *Прием сверху двумя руками*: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска мяча (расстояние 2-3 м), приём верхней прямой подачи.

3. *Прием снизу двумя руками*: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; приём верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения.

4. *Блокирование*: одиночное блокирование «механически блоком» в зонах 3,4,2.

5. *Календарные игры*. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Учебно-тренировочный этап, 3 год обучения, группы УТЗ

Техническая подготовка

Техника нападения

1. *Перемещения*: прыжки на месте, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. *Передачи сверху двумя руками*: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м).

3. *Поддачи*: верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность.

4. *Нападающие удары*: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач из глубины площадки.

Техника защиты

1. *Перемещения и стойки*: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений.

2. *Прием мяча*: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 2-3 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи в прыжке; нападающего удара в парах; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево).

3. *Блокирование*: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия*: выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем игры в нападении.

2. *Поддачи* (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу; вторая передача из зоны 3 в зону 4, стоя лицом к нападающему; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи.

3. *Групповые действия*: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4).

4. *Командные действия*: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия*: выбор места при приеме подач; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи; способа

приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет: а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положении «б» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Интегральная подготовка

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите.

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

5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

Учебно-тренировочный этап, 4 год обучения, группы УТ4

Техническая подготовка

Техника нападения

1. *Перемещения:* прыжки на месте, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. *Передачи сверху двумя руками:* в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед-вверх в прыжке на месте и после перемещения;

3. *Подачи:* верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования на количество, на точность.

4. *Нападающие удары:* прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

Техника защиты

1. *Перемещения и стойки:* стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. *Прием мяча:* сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 2-3 м); прием мяча снизу двумя руками верхней прямой подачи, от передачи в прыжке; нападающего удара в парах, сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево).

3. *Блокирование:* одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи; подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; передача сверху, стоя или в прыжке; вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман».

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих;

выбор способа приема подачи (нижней сверху, верхних-снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет, а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Интегральная подготовка

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

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

5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Образовательной программой в предметной области «вид спорта» для базисного уровня предусмотрено освоение подготовительных подводящих физических упражнений.

С помощью подготовительных и подводящих упражнений, развиваются специальные физические качества и координационные способности, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в баскетбол. Эти

упражнения содержат элементы технических приемов и действий, характерных для баскетболиста в игре.

Прием и передача мяча сверху двумя руками.

Подготовительные упражнения

1. Ловля набивного мяча (1 кг) в средней и низкой стойках. Очень важно, чтобы учащиеся ловили мяч в лицо (над головой) по возможности пальцами и в момент ловли слегка приседали (мяч вниз не опускать). Из этого положения, одновременно разгибая ноги и руки, нужно бросить мяч вверх партнеру. В этом движении главное заключительное движение кистями и пальцами рук, а также согласованность движений рук и ног.

2. Броски набивного мяча над собой и ловля. Ловить мяч на пальцы, после ловли мяч вниз не опускать, при лове не приседать. Держа мяч в лицо, и выпрямляя ноги, бросить мяч над собой.

3. Броски набивного мяча назад из положения низкой стойки, мяч перед лицом. Надо следить за тем, чтобы ученики бросали мяч за счет разгибания рук в локтевых суставах, заключительного движения кистями и пальцами рук, а также разгибания ног.

4. Ловля набивного мяча на месте и после различных перемещений в сочетании с бросками мяча вверх, над собой, назад.

Все упражнения в передачах сначала надо выполнять с набивными мячами и лишь потом с баскетбольными.

Подводящие упражнения

Подводящие упражнения облегчают условия выполнения приема мяча и передачи и предупреждают появление целого ряда ошибок: отбивание мяча вытянутыми руками, у самой груди или через голову, выполнение передачи ладонями, с задержкой и другие.

1. Прием и передача сверху двумя руками баскетбольного мяча, подвешенного на шнуре. Передача выполняется на месте вперед-вверх, над собой и назад.

2. Прием и передача подвешенного мяча сверху после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.

3. Прием сверху и первая передача подвешенного мяча из зоны 6 в направлении зон 3, 2 и 4.

4. Верхняя вторая передача подвешенного мяча из зоны 3 и 2 в направлении зоны 4 и из зоны 3 в зоны 2 и 4, спиной в направлении передачи. В третьем и четвертом упражнении постепенно вводятся задания в перемещении, остановкой и поворотом.

5. В парах. Один учащийся подбрасывает мяч вверх и верхней передачей посылает его партнеру, тот ловит мяч и выполняет то же самое. Надо следить,

чтобы после подбрасывания мяча учащийся присел, принял стойку, выполнил все необходимые движения и правильно отразил мяч пальцами на уровне лица, потому что это очень важный момент в обучении передачи.

6. В парах. Один ученик набрасывает мяч партнеру, который верхней передачей возвращает мяч обратно.

Прием и передача мяча снизу. Подготовительные упражнения

1. Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (весом 1 кг) и, не сгибая рук, бросить его обратно (при этом игрок, наклоняется назад). В дальнейшем упражнение нужно выполнять после бега вперед и остановки.

2. Бег с набивным мячом в руках, остановка двойным шагом и бросок мяча снизу назад прямыми руками.

Подводящие упражнения

1. Прием снизу подвешенного баскетбольного мяча (стоя на месте и после перемещения).

2. Прием снизу мяча, брошенного партнером (стоя на месте и после перемещения).

В первой и второй упражнениях мяч отбивается вверх, потом обратно.

Учебно-тренировочный этап, 5 год обучения, группы УТ5

Программой предусмотрены результаты освоения для этого этапа и года обучения:

- обучение и совершенствование техники и тактики баскетбола;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу;
- формирование мотивации к занятиям баскетбола;
- знание официальных правил соревнований по баскетболу, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Техническая подготовка. Техника нападения

1. Перемещения:

сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы;

сочетание стоек, способов и перемещений с техническими приемами.

2. Передачи мяча:

- у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные;
- различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему;
- нападающий удар с передачи в прыжке;
- имитация нападающего удара и передача двумя руками, имитация замахов и передача мяча в зону нападения;
- нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач;
- прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач; -боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4, 3;
- нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4.

Техника защиты

Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, сочетание перемещений с блокированием.

1. Прием мяча:

- сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность;
- снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность.

Техническая подготовка. Техника нападения

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы, сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

2. Передачи мяча:

- сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки, из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи, с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой);
- в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону;
- с последующим падением – на точность из глубины площадки.

3. Подачи:

- верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток;
- в две предельные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность;

- планирующая подача;
- соревнование на большее количество выполненных правильных подач; чередование способов подач при моделировании;
- из сложных условий (на фоне утомления и т.п.);
- чередование подач на силу.

4. Нападающие удары:

- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных передач;
- с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением;
- имитация нападающего удара и передача двумя руками и одной;
- нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой;
- удар с передач назад (за голову), с удаленных передач;
- боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2;
- нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5;
- нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения.

Техника защиты

1. Перемещения:

- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;
- сочетание способов перемещений с прыжками;
- с блокированием (одиночным и групповым).

2. Прием мяча:

- сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину;
- сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину;
- одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой);
- снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь;
- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

3. Блокирование:

-одиночного прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач;

-нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении;

-нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2;

-в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач;

-групповое (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач;

-ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2);

-ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2);

-ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом);

-в сочетании одиночного и группового блокирования;

-с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

Освоение комплексов специальных физических упражнений

Комплекс специальных физических упражнений, предусмотренных образовательной программой, направлен на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в баскетбол, на лучшее и более быстрое овладение техническими приемами.

Специальные физические упражнения способствует развитию специфических качеств баскетболиста, которые по своему характеру нервномышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий.

Развитие специальной силы баскетболиста - очень высокая способность игрока проявлять силу мышц в тех режимах и уровнях, которые требуются при выполнении отдельных технических приемов и игровых действий.

Упражнения для развития специальной силы

1. Упражнения для развития силы мышц кистей:

а) вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями 0,5-3 кг) в руках;

б) броски набивных мячей (1-3 кг) сверху вниз (акцент на движение кисти);

в) передачи сверху двумя руками набивных мячей (1-3 кг);

г) вращение руками палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг);

2. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса:

а) броски набивных мячей (1-3 кг) одной, двумя руками из различных исходных положений, броски мяча на скорость;

б) перемещения в упоре лежа вокруг ног, перемещения с поддержкой ног партнером;

в) имитация нападающего удара с резиновым амортизатором;

3. Упражнения для развития силы мышц туловища:

а) вращательные движения туловища с отягощением;

б) поднимание туловища и ног одновременно из положения лежа на спине (руки за головой);

в) поднимание туловища из положения лежа лицом вниз на гимнастической скамейке (ноги закреплены).

Развитие прыгучести баскетболиста – способности прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования, вторых передач в прыжке, подачи. Для этого используются упражнения с отягощениями и без них, основные упражнения по технике игры (имитация нападающих ударов, блокирования).

Упражнения для развития прыгучести

1. Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе.

2. Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных, на различной высоте.

3. Серия прыжков: ноги вместе, с опорой о гимнастическую стенку.

4. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом.

5. Серия прыжков на мягкой опоре.

6. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего удара, блокирования.

7. Приседания с отягощениями.

8. Полуприседы и быстрые вставания со штангой (вес не более 50% от максимального).

9. Приседания с партнером на плечах.

10. Прыжки с одной ноги на другую с грузом на плечах.

11. Напрыгивание на предметы различной высоты с различной высоты.

12. Выпрыгивание из полного приседа с гирей в руках, стоя на скамейках.

Развитие специальной быстроты - способности выполнить различные перемещения по площадке и технические приемы в минимальный для определенных условий отрезок времени.

Упражнения для развития специальной быстроты

1. В средней стойке (динамической) на сигнал тренера (сигнал «баскетбольный мяч»): мяч ударяется об пол – имитация приема мяча с падением; мяч подброшен вверх – имитация блокирования; передача мяча над собой – перемещение назад на 3-4 шага; замах для нападающего удара -

перемещение вперед на 3-4 шага с имитацией приема мяча снизу двумя руками.

2. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.

3. Рывки и ускорения из различных исходных положений по зрительному или звуковому сигналу.

4. Бег различными способами (спиной вперед, боком, приставными) с резкими остановками.

5. Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча).

Продолжительность одного повторного упражнения – 10-15 с, интенсивность выполнения – максимальная, интервал отдыха между повторениями – 30 с, число повторений – 4-10 раз. Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются.

Образовательной программой предусмотрены упражнения на развитие специальной выносливости, которая объединяет скоростную, прыжковую, игровую выносливость.

Скоростная выносливость – способность игрока выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно. В качестве средств используют рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры. Дозировка нагрузки: продолжительность одного повторения – 20-30 с, интенсивность – максимальная, интервал отдыха – 1-3 мин., количество повторений – 4-10 раз.

Упражнения для развития скоростной выносливости

1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.
2. То же, что и первое, но с падением на линиях.
3. Имитация блокирования (прыжки на блок в зонах 2, 3, 4).
4. Имитация нападающего удара.
5. Имитация нападающего удара с падением после приземления на грудь-живот (бедро-спину).
6. Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 с.
7. Защитные действия в паре (защищается только один спортсмен).
8. Упражнение «обстрел» (один игрок защищается от нескольких нападающих).
9. Серии падений, между падениями – перемещения.

Упражнения для развития скоростной выносливости используют в середине и в конце учебно-тренировочного занятия.

Прыжковая выносливость – способность к многократному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями.

В качестве средств для развития прыжковой выносливости используются прыжковые упражнения с отягощениями (малыми) и без них, прыжковые упражнения (имитационные) и основные упражнения по технике игры. Продолжительность одного повторения – 1-3 мин, интенсивность – без пауз между прыжками, количество повторений – 5-8. Интервалы отдыха между повторениями – 1-4 мин.

Упражнения для развития прыжковой выносливости

1. Прыжки со штангой на плечах из глубокого приседа (вес штанги 20 кг) – 1-1,5 мин.
2. Прыжки в высоту 80-100 см (60-80 см для женщин) – 1 мин.
3. Имитация блокирования – 1 мин.
4. Имитация нападающего удара и блока (удар – два блока), после чего быстрый отход за линию нападения – 1,5-2 мин.
5. Блокирование поточных нападающих ударов в зонах 2, 3, 4 – 1,5-2 мин.

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов. Она объединяет все виды выносливости и специальные физические качества.

Игровую выносливость совершенствуют в процессе игр с большим, чем предусмотрено правилами соревнований, количеством партий, полным и неполным составами (5×5, 4×4, 3×3 и т. д.), игр на время.

Действенным средством развития игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5, 10 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия.

Упражнения для развития игровой выносливости

1. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди (15 прыжков).
2. Кувырок вперед, рывок на 5 м, бросок на грудь (перекат на спину), 10 прыжков из глубокого приседа (2-3 раза).
3. Челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с броском (падением) на грудь (спину) на линиях; без пауз отдыха – 6 падений, через 30 сек выполнить еще раз.
4. Имитация нападающего удара с разбега последующим падением (броском) на грудь (спину) после приземления 10 раз.
5. Подвижная игра «борьба за мяч» – 3 мин.

Упражнения выполняются в быстром темпе. В каждой паузе используют упражнения, различные по своему воздействию.

Игровую выносливость воспитывают в специально-подготовительном, предсоревновательном этапах подготовительного периода.

Развитие специальной ловкости — это совершенствование координационно-сложных двигательных действий, а главное способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владения своим телом в безопорном положении. Образовательной программой предусмотрено развитие двух видов ловкости:

1. Акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках, падениях, прыжках во время игры в защите.

2. Прыжковая ловкость – умение владеть своим телом в безопорном положении при выполнении нападающих ударов, блокирования и вторых передач в прыжке.

Упражнения для развития акробатической ловкости

1. Из упора присев выполнить прыжок вверх-вперед с последующим приземлением на руки-грудь-живот.

2. Передача в парах, после передачи кувырок вперед и назад.

3. Падение в сторону (из упора присев, со скольжением на боку).

4. Бросок вперед на руки-грудь-живот из положения динамической стойки.

5. Бросок в сторону с кувырком через плечо.

6. Бросок с кувырком вперед.

7. То же, что и в п. 4, 5, 6 с приемом мяча.

Упражнения для развития прыжковой ловкости

1. Прыжок с подкидного мостика с вращением вокруг вертикальной оси на 90° , 180° , 360° .

2. Прыжок с подкидного мостика с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования.

3. Прыжок с подкидного мостика с последующим нападающим ударом (мяч подбрасывает партнер).

4. Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов туловища.

5. Имитация блокирования, нападающих ударов с поворотов в воздухе на 30° , 180° .

Развитие специальной гибкости, для которой используются упражнения на растягивание, сходные по своей двигательной структуре с техническими приемами или их частями. Амплитуда движений в таких упражнениях должна

быть больше, чем при выполнении самого приема. Целесообразно использовать небольшие отягощения, позволяющие при увеличении амплитуды движений сохранить их структуру.

Упражнения для развития специальной гибкости

1. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малыми отягощениями и без них).
2. Вращательные в круговые движения туловищем из различных исходных положений.
3. Вращательные движения в коленных суставах.
4. Сед на пятки, стоя на коленях.
5. Прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.
6. Упражнения с партнером на сопротивление, растягивание.

Упражнения, направленные преимущественно на развитие специальной ловкости, используют в начале основной части занятия. Они требуют от спортсмена проявления не только физических, но и значительных нервных напряжений. Поэтому в одном занятии не рекомендуется давать много разнообразных упражнений.

Развитие умения расслабиться, которые выполняются после упражнений, связанных с большими мышечными напряжениями. Кроме того, рекомендуется каждое занятие заканчивать серией упражнений на расслабление.

Упражнения для развития умения расслабляться

1. Встряхивание кистей при различных исходных положениях рук (вниз, в стороны, вверх).
2. Из исходного положения (и. п.) – руки вверх (вперед, в стороны), уронить их вниз.
3. Свободное размахивание одной ногой.
4. Свободное размахивание расслабленными руками с поворотами туловища вправо и влево.
5. Свободное размахивание ногами в висе.
6. И. п. – руки вверх, последовательное расслабление и опускание кистей, предплечий, рук, головы, туловища с переходом в присед.
7. И. п. – стоя в наклоне, расслабленное покачивание туловища и свободно опущенных рук.
8. Расслабленный семенящий бег.
9. Высокие прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием расслабленной другой ногой и руками.
10. Лежа на спине, полное расслабление мышц плеч, рук, ног, туловища.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка учащихся осуществляется в течение всех лет спортивной подготовки в МБУ ДО СШ 1. Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, лекции, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На учебно-тренировочном этапе методами теоретической подготовки являются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки учащихся, разбор и анализ игр, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

На всех этапах спортивной подготовки проводятся организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики игры в баскетбол, изучается специальная литература по вопросам теории и методики спорта, организуются встречи и беседы со спортсменами, чтение спортивных газет и журналов, наблюдение за содержанием тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Теоретическая подготовка проводится как в форме отдельных теоретических занятий, в форме элемента учебно-тренировочных занятий или непосредственно при проведении тренировки.

Психологическая подготовка

Повышение уровня психологической подготовленности связано с изучением психологических особенностей деятельности учащихся, что помогает целенаправленно и планомерно воспитывать их психические качества и функции, необходимые для успешного выступления в соревнованиях.

Программа учитывает высокую эмоциональную и интеллектуальную насыщенность, характерную для баскетбола. Игра в баскетбол связана с определённым риском и требует от учащихся смелости и самообладания. Эти качества необходимо развивать у учащихся в процессе реализации предметной области.

Внезапность, молниеносность и точность действий в баскетболе вызывают необходимость развития скорости реакции, быстроты движений. Под влиянием тренировки у игроков до минимума сводятся такие составные части латентного периода, как момент различения, узнавания и особенно выбора действия за счет выработки соответствующего динамического стереотипа. Но в баскетболе нельзя доверяться только одной скорости реакции. Необходимо вырабатывать и умение предвидеть, предвосхищать возможные игровые моменты, что связано с вероятностным прогнозированием будущих ситуаций.

Тактические действия в баскетболе крайне многообразны. Создание ситуаций для осуществления заранее задуманных приемов, маскировка собственных намерений и действий — все это предъявляет высокие требования к психике баскетболистов, особенно к их мышлению.

Быстрый темп игры, ее напряженность, чередование успехов и неудач, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени и ответственность за каждое действие, каждый прием, бурная реакция зала — все это вызывает столь же сильные, сколь и разнообразные эмоции игроков. Одни эмоции оказывают положительное влияние на игру баскетболистов, другие - отрицательное. Преодолению отрицательных воздействий помогают самообладание, выдержка.

Психологическая подготовка баскетболистов к предстоящему соревнованию или отдельной игре осуществляется на основе общей психологической подготовки и связана с задачами, возникающими перед спортсменами в конкретном соревновании.

Цель психологической подготовки - достижение оптимального приспособления учащихся и их психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

В психологии спорта принято делить психологическую подготовку на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи.

Общая подготовка осуществляется в единстве с физической, тактической, технической на протяжении всего многолетнего периода подготовки и её задачами являются:

- Воспитание высоконравственной личности спортсмена.
- Развитие процессов восприятия. В том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как чувство мяча», «чувство площадки», «чувство времени».
- Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.
- Развития тактического мышления, памяти. Представления воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, применять эффективные решения и контролировать свои действия. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.
- Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры.
- Развитие волевых качеств.
- Осознание игроками особенностей предстоящей игры.

- Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к встрече, а также оценка собственных возможностей.

4. Твердая уверенность в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Психологическая подготовка учащихся к предстоящим соревнованиям проводится на базе общей психологической подготовки и её задачами являются:

- Сознание игроками особенности предстоящей игры.
- Изучение конкретных условий предстоящих соревнований.
- Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка действий с учетом этих способностей.

- Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящее время.

- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.

- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях выполнения, поставленных задач в предстоящей игре.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Таблица 15 - Психологическая подготовка учащихся на различных этапах обучения

Этап обучения	Задачи психологической подготовки	Методы, средства и формы воздействия
Этап начальной подготовки	-развитие устойчивого интереса к занятиям спортом вообще и к занятиям баскетболом в частности; -формирование установки на тренировочную деятельность	-беседы; -убеждения; педагогическое внушение; -моделирование состязательных ситуаций на тренировке; -введение ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения и т.п.) без предельной мобилизации физических и психологических возможностей.

Учебно-тренировочный этап	<p>-формирование установки на соревновательную деятельность; - совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам, таким как: общая эмоциональная устойчивость; чувство соперничества; активность в преодолении трудностей; независимость, самостоятельность в принятии решений; чувство ответственности и долга перед командой; устойчивость к усталости;</p> <p>-формирование личности учащегося, обладающего высокой психологической устойчивостью, бойцовскими качествами, настроен на достижение высоких спортивных результатов;</p> <p>-совершенствование свойств личности, значимых для достижения высоких спортивных результатов: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессам в ситуациях повышенной ответственности, высокая спортивная соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.</p>	<p>- целенаправленное повседневное развитие тех черт личности у учащегося, которые у него слабо выражены;</p> <p>- сочетание психологической подготовки с воспитательной деятельностью;</p> <p>-моделирование соревновательных условий в учебно-тренировочном процессе;</p> <p>-самоубеждение;</p> <p>-самоприказы;</p> <p>-самовнушения;</p> <p>-проведение психологических мероприятий, направленных на снятие необоснованных страхов и тревожности;</p> <p>-сочетание психологической подготовки с аутотренингом; -увеличение спортивной соревновательной деятельности; -тестирование на идеальную модель спортсмена с последующей корректировкой программы подготовки</p>
---------------------------	---	---

Технико-тактическая (интегральная подготовка)

Важнейшей частью подготовки учащихся является спортивная тренировка, которая является специализированным педагогическим процессом подготовки к спортивным состязаниям, направленный на достижение максимально возможного для данного учащегося уровня подготовленности. Только в процессе учебно-тренировочного занятия происходит формирование специальных знаний, навыков и умений, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма учащихся, воспитание необходимых качеств личности.

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы учащийся умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами спортивной подготовки;

достижение стабильности действий учащихся в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Интегральная подготовка является одним из важнейших факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. В баскетболе, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года. Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в играх полностью раскрываются возможности каждого учащегося, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного вида спорта.

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности учащегося: технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности и соревновательной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным.

При этом важно соблюдать условия проведения соревнований. Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются разнообразные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно соревновательных упражнений.

Интегральная подготовка должна иметь больше места в предсоревновательный период. Эффективные возможности представляют для интегральной тренировки затрудненные и усложненные условия.

Объем средств интегрального воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям годового цикла, а в многолетнем плане их место реализации в наибольшей степени - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки.

Интегральная подготовленность характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - технической, физической, тактической, психической и служит объединяющей, одной из наиболее важных сторон подготовленности учащихся к ответственным соревнованиям.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке с разбивкой по этапам спортивной подготовки (таблица 16)

Таблица 16 - Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения 120/180			
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта «баскетбол». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта «баскетбол». Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол».
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «баскетбол»	≈ 14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: ≈ 600/960			
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание учащихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы техникотактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы учащихся.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Программа предполагает поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период;

- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще подготовительный (3-4 месяца) и специально подготовительный (3-4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов обще подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации учащихся длительность обще подготовительного этапа сокращается, а специально подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления юных баскетболистов.

Таблица 17 - Примерное распределение нагрузки по микроциклам

Этап	Группы начального этапа спортивной подготовки	Группы тренировочного этапа спортивной подготовки
Подготовительный этап	<p>Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемов игры в баскетбол.</p> <p><i>Обще подготовительный этап</i>, задачей которого является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла.</p> <p>В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.</p> <p><i>Специально-подготовительный этап</i>, задачами которого являются увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>	<p>Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – обще подготовительный и специально-подготовительный. <i>Обще подготовительный этап</i> – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p> <p><i>Специально-подготовительный этап</i> - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>

Предсоревновательный этап	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).
Соревновательный этап	В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов тренировок – 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.	Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.
Переходный этап	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» (код - 0140002611Я) регламентируются п. V ФССП.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол».

6. Условия реализации Программы

МБУ ДО СШ 1 обеспечивает соблюдение требований к кадровым, материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку в МБУ ДО СШ 1, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н.

Реализация Программы обеспечивается семью педагогическими работниками, которые имеют высшее образование по специальности.

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 учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

Кадровые условия реализации Программы соответствуют пункту 13 раздела 6 ФССП. Непрерывность профессионального образования обеспечивается в МБУ ДО СШ 1 путем профессиональной переподготовки и повышения квалификации не реже 1 раза в три года в соответствии с законом об образовании в РФ.

В МБУ ДО СШ 1 соблюдаются требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки, которые предусматривают (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):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом 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»;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с приложением №10 к ФССП).

Таблица 18 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми 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, опора)	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 19 - Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование Единица измерения Расчетная единица	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный (штук на 1 учащегося)	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с приложением №11 к ФССП;

Таблица 20 - Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации и (лет)	Количество	Срок эксплуатации и (лет)
5.	Гольфы	пар	на учащегося	-	-	2	1
6.	Костюм ветрозащитный	штук	на учащегося	-	-	1	2
7.	Кроссовки для баскетбола	пар	на учащегося	-	-	2	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на учащегося	-	-	1	1
9.	Майка	штук	на учащегося	-	-	4	1
10.	Носки	пар	на учащегося	-	-	2	1
11.	Сумка спортивная	штук	на учащегося	-	-	1	1

12.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на учащегося	-	-	1	1
13.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на учащегося	-	-	1	1
14.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на учащегося	-	-	-	-
15.	Футболка	штук	на учащегося	-	-	2	1
16.	Шапка спортивная	штук	на учащегося	-	-	1	2
17.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на учащегося			3	1
18.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на учащегося	-	-	1	1

обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ 1 ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (Приложение 1).

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 МБУ ДО СШ 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;

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.

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

7. Перечень информационного обеспечения

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореферат. Омск, 2010 с.- 21
2. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. Физкультура в школе - 2010 №7 с.15-17.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
4. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. Минск: Польшня. 2011 - 111с.
5. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. М.: Просвещение, 2012 - 111с.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2011.-543 с.
6. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с.
7. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2009.
8. Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2004.
9. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. М. «Эксмо». 2017 -368 стр.
10. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
11. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. - М., 1998.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
15. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
16. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
17. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -М., 2000.
18. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол. Учебное пособие, - Алма-Ата, 2010-82с.
19. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2013 - 60с.

Интернет сайты

Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org> Сайт
Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогических работников

1. Настольная книга учителя физической культуры/
Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
2. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
5. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
6. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Литература, рекомендуемая для занимающихся

1. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
4. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

Годовой учебно-тренировочный план Программы

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки															
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
		НП1		НП2		НП3		УТ1		УТ2		УТ3		УТ4		УТ5	
		Недельная нагрузка в часах															
		4,5-6		6-8		6-8		8-14		8-14		8-14		12-18		12-18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
		2		2		2		3		3		3		3		3	
		Минимальная наполняемость групп (человек)															
		15		15		15		12		12		12		12		12	
1.	Общая физическая подготовка	46	19,7%	56	17,9%	65	17,9%	64	15,4%	64	15,4%	72	15,4%	75	12,0%	75	12,0%
2.	Специальная физическая подготовка	32	13,7%	49	15,7%	58	15,9%	72	17,3%	72	17,3%	81	17,3%	106	17,0%	106	17,0%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	4,3%	12	3,8%	18	4,9%	24	5,8%	24	5,8%	27	5,8%	55	8,8%	55	8,8%
4.	Техническая подготовка	74	31,6%	93	29,8%	108	29,7%	102	24,5%	102	24,5%	115	24,6%	131	21,0%	131	21,0%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	42	17,9%	56	17,9%	64	17,6%	71	17,1%	71	17,1%	80	17,1%	127	20,4%	127	20,4%
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0,0%		0,0%	-		4	1,0%	4	1,0%	5	1,1%	12	1,9%	12	1,9%
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	3,0%	9	2,9%	10	2,7%	12	2,9%	12	2,9%	13	2,8%	18	2,9%	18	2,9%
8.	Интегральная подготовка	23	9,8%	37	11,9%	41	11,3%	67	16,1%	67	16,1%	75	16,0%	100	16,0%	100	16,0%
	Общее количество часов в год	234	100%	312	100%	364	100%	416	100%	416	100%	468	100%	624	100,0%	624	100%
	в том числе самостоятельная подготовка	46		62		72		83		83		93		124		124	

*Объем самостоятельной подготовки составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки до 1 года обучения (НП1)

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	5	5	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	46
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	2	3	1	3	3	3	2	2	4	3	32
3.	Участие в спортивных соревнованиях			3	2		1		2			2		10
4.	Техническая подготовка	7	5	6	6	7	6	7	6	7	9		8	74
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая	3	3	2	3	4	4	2	3	4	4	7	3	42
6.	Инструкторская и судейская практика													
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2					1		1		1		7
8.	Интегральная подготовка		2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	23
Итого (ч)*		20	20	19	20	16	20	20	20	19	19	21	20	234

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки до 2 года обучения (НП2)

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	5	5	4	5	3	4	6	6	4	4	5	5	56
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	49
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2		2	1			2		2		2	1	12
4.	Техническая подготовка	8	8	7	8	7	8	8	8	7	8	8	8	93
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	4	5	3	4	4	6	3	4	5	6	56
6.	Инструкторская и судейская практика													0
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2		1	1	2		2	1				9
12.	Интегральная подготовка	2	2	5	3	4	3	2	1	3	5	3	4	37
Итого (ч)*		27	27	26	27	22	25	26	27	24	25	28	28	312

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки до 3 года обучения (НПЗ)

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	6	6	5	6	4	5	7	7	5	4	5	5	65
2.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	58
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	2	2		2	2	1	2	1	1	2	18
4.	Техническая подготовка	10	10	8	9	8	9	9	9	8	9	10	9	108
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	5	5	6	4	5	5	6	4	5	6	6	64
6.	Инструкторская и судейская практика													0
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2		1	1			2	1		1		10
8.	Интегральная подготовка	1	2	5	3	4	2	3	2	4	6	4	5	41
Итого (ч)*		32	32	30	32	26	28	31	32	28	29	32	32	364

Примерный годовой план для групп этапа спортивной специализации до трех лет обучения (УТ1)

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	6	6	64
2.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	5	6	9	5	6	5	5	7	6	72
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	1	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	24
4.	Техническая подготовка	10	9	9	8	8	7	8	8	9	6	9	11	102
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	6	6	7	5	5	6	7	7	7	5	6	71
6.	Инструкторская и судейская практика	1			1					1		1		4
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	2	1	2			2	2		1	1		12
8.	Интегральная подготовка	6	7	4	5	4	5	6	6	5	7	6	6	67
Итого (ч)*		36	36	36	35	29	33	34	36	34	33	37	37	416

Примерный годовой план для групп этапа спортивной специализации до трех лет обучения (УТ2)

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	6	6	64
2.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	5	6	9	5	6	5	5	7	6	72
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	1	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	24
4.	Техническая подготовка	10	9	9	8	8	7	8	8	9	6	9	11	102
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	6	6	7	5	5	6	7	7	7	5	6	71
6.	Инструкторская и судейская практика	1			1					1		1		4
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	2	1	2			2	2		1	1		12
8.	Интегральная подготовка	6	7	4	5	4	5	6	6	5	7	6	6	67
Итого (ч)*		36	36	36	35	29	33	34	36	34	33	37	37	416

Примерный годовой план для групп этапа спортивной специализации до трех лет обучения (УТ3)

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	7	7	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	72
2.	Специальная физическая подготовка	7	6	7	6	7	9	6	7	7	5	7	7	81
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	27
4.	Техническая подготовка	10	9	10	10	10	9	9	9	10	9	10	10	115
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	8	7	5	5	7	7	7	8	6	8	80
6.	Инструкторская и судейская практика	1			1					1		2		5
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	2	1	2		1	2	2		1	1		13
8.	Интегральная подготовка	7	10	4	5	4	5	7	7	5	7	6	8	75
Итого (ч)*		41	42	40	39	34	37	38	40	37	38	41	41	468

Примерный годовой план для групп этапа спортивной специализации более трех лет обучения (УТ4)

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	7	7	6	6	7	6	6	6	5	6	7	6	75
2.	Специальная физическая подготовка	10	9	8	9	8	10	8	10	8	7	10	9	106
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	6	6	7	4	4	6	6	4	4	3	2	55
4.	Техническая подготовка	10	10	11	12	8	12	10	11	12	13	10	12	131
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	11	11	9	8	12	8	10	11	13	12	14	127
6.	Инструкторская и судейская практика	2	1	2	1		1	2		1		2		12
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3		2	2	3		3			2	2	1	18
8.	Интегральная подготовка	9	10	6	8	8	5	9	9	9	9	8	10	100
Итого (ч)*		52	54	52	54	46	50	52	52	50	54	54	54	624

Примерный годовой план для групп этапа спортивной специализации более трех лет обучения (УТ5)

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	7	7	6	6	7	6	6	6	5	6	7	6	75
2.	Специальная физическая подготовка	10	9	8	9	8	10	8	10	8	7	10	9	106
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	6	6	7	4	4	6	6	4	4	3	2	55
4.	Техническая подготовка	10	10	11	12	8	12	10	11	12	13	10	12	131
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	11	11	9	8	12	8	10	11	13	12	14	127
6.	Инструкторская и судейская практика	2	1	2	1		1	2		1		2		12
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3		2	2	3		3			2	2	1	18
8.	Интегральная подготовка	9	10	6	8	8	5	9	9	9	9	8	10	100
<i>Итого (ч)*</i>		52	54	52	54	46	50	52	52	50	54	54	54	624

