

Управление по образованию и науке администрации муниципального
образования городской округ город-курорт Сочи
Краснодарского края

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 10 города Сочи

Согласовано
Решение педагогического совета
МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи
Протокол № 1__
от «30» августа 2024г.

Утверждена приказом
МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи
От 30.08.2024г. № 48
Директор
МБУ ДО СШ № 10 _____ К.В. Бурьян

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

*(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта «Баскетбол», утверждённого приказом Министерства спорта
РФ от 16 ноября 2022 г. N 1006*

*Срок реализации программы – на период действия ФССП по виду спорта
«Баскетбол»*

Разработчики программы

Тренер - преподаватель МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи
Шпет Виктория Викторовна
Директор МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи
Бурьян Ксения Валерьевна

Рецензенты программы

Директор МБУ ДО СШ № 1 г. Сочи
Канд. пед. наук. А.Л. Мадельян
Тренер – преподаватель отделения баскетбола
МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи
Почётный работник общего образования РФ
Щегельняк Михаил Петрович

город Сочи,
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	4 стр.
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5 стр.
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6 стр.
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7 стр.
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	8 стр.
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия	8 стр.
2.3.2. Работа по планам самостоятельной подготовки, индивидуальным планам, проведение занятий в дистанционной форме.	9 стр.
2.3.3. Учебно-тренировочные мероприятия	10 стр.
2.3.4. Объем соревновательной деятельности	12 стр.
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Баскетбол»	14 стр.
2.5. Календарный план воспитательной работы	17 стр.
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23 стр.
2.7. План инструкторской и судейской практики	26 стр.
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29 стр.
III. Система контроля	32 стр.
3.1. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	32 стр.
3.2. Проведение промежуточной и итоговой аттестации	34 стр.
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	36 стр.
3.4. Методические указания по выполнению контрольных упражнений	39 стр.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Баскетбол»	42 стр.
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	42 стр.
4.1.1. Этап начальной подготовки	44 стр.
4.1.2. Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	60 стр.
4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства	81 стр.
4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке	84 стр.
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта "Баскетбол"	88 стр.
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	88 стр.
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	88 стр.
6.2. Кадровые условия реализации Программы	93 стр.
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	93 стр.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по следующим наименованиям спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Баскетбол» 0140002611Я 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 г. № 1006 (далее – ФССП).

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивной школой № 10 города Сочи (далее – спортивная школа) с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утверждённой приказом Министерства Sports России от 21.12.2022 года № 1312, а также на основании действующих нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность по осуществлению спортивной подготовки:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;

- санитарными нормами и правилами.

Срок действия программы соответствует сроку действия ФССП и не превышает четырёх лет.

2. 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 так же организации деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные сборные команды Российской Федерации.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки;

- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

- 3) этап совершенствования спортивного мастерства.

Система спортивной подготовки создает условия для непрерывного прохождения этапов спортивной подготовки с учетом физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку.

Результаты реализации Программы (устанавливаются на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол») и направлены:

1) на этапе начальной подготовки:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "баскетбол";
- формировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта "баскетбол";
- повышать уровень физической подготовленности и всестороннего гармоничного развития физических качеств;
- способствовать укреплению здоровья.

2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта "баскетбол";
- формировать разностороннюю общую и специальной физической подготовленности, а также теоретическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленности, соответствующую виду спорта "баскетбол";
- обеспечивать участие в официальных спортивных соревнованиях и формировать навыки соревновательной деятельности;
- способствовать укреплению здоровья.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленностей;
- обеспечивать участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности;
- способствовать сохранению здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Баскетбол – спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,0 м от паркета. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 м в длину и 15 м — в ширину.

Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года, чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а чемпионаты Европы — с 1935 года.

В Европе проводятся международные клубные соревнования по баскетболу: Евролига, Еврокубок, Кубок вызова ФИБА.

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» и представлены и составляет:

- на этапе начальной подготовки - срок реализации 3 года, наполняемость групп от 15 до 30 человек, зачисляются дети с 8 лет, желающие заниматься баскетболом и имеющие письменное разрешение врача, успешно сдавших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на этап начальной подготовки (таблица № 11).

- на учебно - тренировочном этапе - срок реализации 5 лет, зачисляются подростки не моложе 11 лет, наполняемость групп от 12 до 24 человек. Учебно – тренировочная группа формируется на конкурсной основе из обучающихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, успешно сдавших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке (таблица № 12). На учебно - тренировочном этапе (до трёх лет) требования к уровню спортивной квалификации не устанавливаются. Свыше трёх лет обучения: спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - срок реализации не ограничивается*, зачисляются спортсмены от 14 лет и старше наполняемость групп 6-12 человека. Для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства до одного года они должны иметь спортивный разряд "первый спортивный разряд», успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. Для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства свыше одного года они должны иметь спортивный разряд "кандидат в мастера спорта", успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке (таблица № 13)

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки			Минимальный возраст для зачисления*** (лет)	Наполняемость групп (человек)	
Название	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Год спортивной подготовки		Минимальная*	Максимальная** наполняемость
Этап начальной подготовки	До года	1	8	15	30
	Свыше года	2		15	30
		3		15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	4	11	12	24
		5		12	24
		6		12	24
	Свыше трех лет	7		12	24
		8		12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без*** ограничений		14	6	12

*требования к наполняемости (человек) в соответствии с ФССП;

**максимальная наполняемость учебно – тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки (п 4.3. приказа Министерства спорта РФ 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»).

***в таблице указан **минимальный** возраст для зачисления

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» представлен в таблице № 2

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	20
Общее количество часов в год	234	312	520	624	1040

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

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- работа по индивидуальным планам (на этапах ССМ);
- учебно – тренировочные мероприятия (таблица № 3);
- участие в спортивных соревнованиях (таблица № 4);
- инструкторская и судейская практика (таблица № 9);
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (таблица № 10);
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль (таблицы № 11,12,13).

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в спортивной школе:

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 обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

Теоретические мероприятия

Цель теоретических мероприятий — подготовка к спортивным соревнованиям, направленная на достижение обучающимися максимально возможного результата, уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

Теоретическая подготовка начинается с первого года обучения и является неотъемлемой составной частью разносторонней подготовки спортсмена.

Общая теоретическая подготовка решает задачи по созданию системы знаний по педагогике, психологии, физиологии, гигиене и другим учебным дисциплинам.

Специальная теоретическая подготовка решает задачи по созданию системы специальных знаний по виду спорта «Баскетбол» (основ техники, тактики, правил соревнований, судейства и др.).

Средства теоретической подготовки

- - лекция
- - беседа
- - самостоятельное изучение (задания на дом)
- - просмотр видео материалов
- - экскурсия и др.

2.3.2 Работа по планам самостоятельной подготовки, индивидуальным планам, проведение занятий в дистанционной форме.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Тренировочные занятия по видам спорта в форме самостоятельной работы проводятся в соответствии с этапом спортивной подготовки.

В рамках учебно-тренировочного процесса предусмотрена самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренер - преподаватель составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Индивидуальный план составляется тренером-преподавателем, закрепленным за обучающимся распорядительным актом спортивной школы, рассматривается на заседании педагогического совета до начала учебно-тренировочного года и утверждается директором спортивной школы.

Итоги выполнения индивидуального плана заполняются ответственным специалистом спортивной школы. При подведении итогов выполнения индивидуального плана осуществляется анализ достижения поставленных в плане задач спортивной подготовки на учебно-тренировочный год. Анализ завершается выводом о выполнении или невыполнении индивидуального плана подготовки и предложениями по организации дальнейшей спортивной подготовки обучающегося.

Продолжительность тренировочного (самостоятельного) занятия должна составлять не менее 60 минут.

Самостоятельная подготовка планируется и контролируется тренером-преподавателем, который самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются. Используются такие формы как, дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Формы самостоятельной работы

- тренировочное занятие;
- просмотр видеоматериалов;
- анкетирование, тестирование;
- изучение теоретического материала (правила вида спорта, инструкции по заполнению протоколов и т.д)
- проведение занятий в дистанционной форме.

Дистанционное обучение подразумевает использование такого режима обучения, при котором обучающийся осваивает учебный материал при помощи средств коммуникативной связи (WhatsApp, Viber, Skype, Zoom), а также через группы в социальных сетях Одноклассники, ВКонтакте). Все коммуникации тренеров – преподавателей с обучающимися осуществляются посредством указанных средств связи.

2.3.3. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, имеющие разную направленность и продолжительность.

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

Таблица № 3

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивная школа формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся 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.

2.3.4. Объём соревновательной деятельности

Соревнования являются важным элементом, определяющим всю систему спортивной подготовки обучающихся.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсменов.

Различают:

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

Основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для обучающихся соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов;

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 3).

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по дзюдо представлены в таблице № 4.

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по баскетболу

Таблица № 4

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

2.4 Годовой учебно-тренировочный план.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических* часах (60 минут) и не должна превышать: - на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

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.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в таблице № 5.

*п 3.2. приказа Министерства спорта РФ 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Баскетбол»

Таблица № 5

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	12	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		15-30		12-24		6-12
		1.	Общая физическая подготовка	49	59	83
2.	Специальная физическая подготовка	35	53	93	100	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	x	x	26	73	106
4.	Техническая подготовка	76	95	124	124	125
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	43	57	93	125	224
6.	Инструкторская и судейская практика	x	x	5	12	21
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9	13	16	44
8.	Интегральная подготовка	24	39	83	100	188
Общее количество часов в год		234	312	520	624	1040

2.5. Календарный план воспитательной работы (в том числе профориентационной)

Таблица № 6

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - 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;	В соответствии с календарным планом соревнований.
1.2.	Инструкторская практика	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;	В соответствии с календарным планом соревнований.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, 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 соответствии с календарным планом соревнований. Сентябрь, апрель

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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)	Октябрь, март, май
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Ноябрь, март, июнь

	и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В соответствии с календарным планом соревнований
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	Сентябрь-октябрь, март – апрель.

План профориентационной работы

Таблица № 7

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.	анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников	сентябрь	Зам.директора УСР Тренеры-преподаватели
2.	проведение социологического опроса выпускников с целью выявления профессиональных намерений и их	сентябрь	Инструктор-методист

	реализации		Тренеры-преподаватели
3.	Выявление обучающихся на углубленном уровне обучения, не определившихся с выбором профессии	март	Тренеры-преподаватели
4.	Анализ работы по реализации программы	июнь	Администрация
5.	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	май	Администрация
II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА			
1.	Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	Май-июнь	Администрация
2.	Организация взаимодействия (в том числе и сетевое взаимодействие) СШ № 10 с заинтересованными организациями (СИ РУДН, СОЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ, Поликультурный колледж ит.д.)	Май	Администрация, Тренеры-преподаватели
3	Создание информационного банка данных о потребности рынка труда; профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников	Постоянно	Заместитель директора по УСР, инструктор-методист
4	Проведение для обучающихся на углубленном уровне обучения дней профориентации в форме теоретических занятий, рассказывающих о работе тренера-преподавателя	Постоянно	Тренеры-преподаватели

5	Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия - тренер»	Постоянно	Тренеры-преподаватели
6	обеспечение ДЮСШ документацией и методическими материалами по профориентации	Постоянно	Инструктор-методист
7	вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» <u>образовательной программы</u>	соответствии с учебным планом	Тренеры-преподаватели
8	Разработка <u>опросных листов</u> для проведения анкетирования детей и их родителей	Октябрь	Инструктор-методист
III. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ			
1.	Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных уровнях обучения	по плану работы методического объединения	Инструктор-методист
2.	«Круглые столы» тренеров- преподавателей по обмену опытом профориентационной работы	по плану работы Тренерского совета	Инструктор-методист, тренеры- преподаватели
IV. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ			
1.	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения	Тренеры-преподаватели
2.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Постоянно	Тренеры-преподаватели

3.	Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера- преподавателя	Ежегодно	Инструктор-методист, Тренеры-преподаватели
4.	Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии	1 раз в год	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
5.	Организация для родителей встреч с выпускниками ДЮСШ, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования	Ежегодно	Заместитель директора по УСР, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
V. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ			
1	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	Согласно учебного плана	Тренеры-преподаватели
2	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися, в первую очередь «группы риска»	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Дни открытых дверей учебных заведений	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
4	Мониторинг Профнамерений обучающихся	Сентябрь-октябрь	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
5	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	в течение года	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
6	Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью	Ежегодно февраль	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.

- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУС АДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга. Консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах спортивного совершенствования.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и преследует следующие цели:

- разучивание спортсменами общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- разучивание спортсменами конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является

недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице № 8.

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

Таблица № 8

Этап подготовки	Содержание	Срок проведения
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
Тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	2 раза в год
	Родительские собрания	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	2 раза в год
	Родительские собрания	1 раз в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год

В соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом, Международным стандартом по образованию и Общероссийскими антидопинговыми правилами РУСАДА реализует информационно-образовательные антидопинговые программы.

РУСАДА определяет целевые группы и разрабатывает план в области образования в соответствии с требованиями Международного стандарта по образованию.

Об учащимися, начиная с 7 лет, так и тренерами-преподавателями, иными специалистами необходимо прохождении обучения на сайте РУСАДА и получении соответствующих **сертификатов** <https://course.rusada.ru/> .

При наличии в учреждении спортсменов, входящих в сборную РФ, необходимо владеть информацией о работе в системе АДАМС.

ДАМС (ADAMS): система антидопингового администрирования и управления — это система, предназначенная для управления базой данных, расположенной в интернете, предназначенная для ввода, хранения, распространения данных и составления отчетов, разработанная для оказания помощи заинтересованным сторонам и ВАДА в их антидопинговой деятельности при соблюдении законодательства о защите данных.

Система используется для:

- сбора и хранения информации о местонахождении спортсменов
- внесения данных о разрешениях на терапевтическое использование запрещенных субстанций;
- планирования тестирования и обработки результатов внесения данных о результатах лабораторных анализов.

On-line программой ADAMS пользуются:

спортсмены
представители национальных антидопинговых организаций
представители международных спортивных федераций
сотрудники ВАДА
специалисты аккредитованных лабораторий

Данные в АДАМС хранятся на двух серверах с использованием защиты, аналогичной той, что используется в банковской системе, а также защищаются в соответствии с требованиями статьи 14.6 Всемирного антидопингового кодекса ВАДА и пункта 7.5.7 Общероссийских антидопинговых правил. <https://rusada.ru/athletes/adams/>

2.7. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе,

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся 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.
- Судейство учебных игр в поле самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

- Уметь руководить командой на соревнованиях.

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

- Уметь составить положение для проведения первенства школы по гандболу.

- Уметь вести протокол игры.

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

- Судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

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

План инструкторской и судейской практики указан в таблице № 9.

Содержание инструкторской и судейской практики на этапах обучения

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия

	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

В спортивной школе осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Спортивная школа осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят

углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра. В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

Первичное обследование

Углубленное медицинское обследование (УМО)

Этапное медицинское обследование

Дополнительное обследование перед соревнованиями

Мероприятия для комплексного медицинского обследования

Текущий врачебно-педагогический контроль*

Оперативный контроль**

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;

- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

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

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический

микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

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

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 10

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование	-	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительное обследование перед соревнованиями	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

Текущий педагогический контроль*	врачебно-педагогический контроль**	ежемесячно	ежемесячно	ежемесячно
Оперативный контроль**		В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия
Восстановительные мероприятия				
психологические средства: - аутогенная и психорегулирующая тренировка; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации.		-	в период тяжёлых соревновательных и тренировочных нагрузок, в подготовительный период, еженедельно	в период тяжёлых соревновательных и тренировочных нагрузок, в подготовительный период, еженедельно
медико-биологические: - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж); - суховоздушная (сауна) и парная бани; - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); -электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия; - гипероксия.		-	Посттравматический период по назначению врача – реабилитолога, в период тяжёлых соревновательных нагрузок, в подготовительный период. Баня, сауна 1 раз в неделю в подготовительный период,	Посттравматический период по назначению врача – реабилитолога, в период тяжёлых соревновательных нагрузок, в подготовительный период. Баня, сауна 1 раз в неделю в зависимости от календарного плана соревнований
Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта РФ)		-	По плану спортивных соревнований и мероприятий	По плану спортивных соревнований и мероприятий

III. Система контроля

3.1. Оценка результатов освоения Программы

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "дзюдо";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этапы начальной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о **правилах** вида спорта "дзюдо";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на учебно – тренировочные этапы;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о **правилах** вида спорта "дзюдо";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этапы совершенствования спортивного мастерства;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "первый спортивный разряд" - период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года); спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" - период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года);
- на этапе ССМ свыше одного года входить в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "дзюдо" и участвовать в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "дзюдо" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимое для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Проведение промежуточной и итоговой аттестации

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся: промежуточная и итоговая.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется организацией самостоятельно и проводится в соответствии с приказом и Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций.

На основании результатов промежуточной аттестаций, с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации осуществляется перевод обучающихся на следующий этап подготовки.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап).

Установлены следующие формы промежуточной аттестации:

Этап начальной подготовки:

- теоретические основы физической культуры и спорта – устный опрос в соответствии с примерным перечнем вопросов для оценки результатов освоения программы по теоретическим основам физической культуры и спорта для всех уровней. Система оценки: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» (Приложение № 1);

- общая физическая подготовка - сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/ незачет;

- специальная физическая подготовка - сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/ незачет;

Обучающиеся выполняют установленные комплексы контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (Таблица № 11).

Учебно – тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства:

- теоретические основы физической культуры и спорта – устный опрос в соответствии с примерным перечнем вопросов для оценки результатов освоения программы по теоретическим основам физической культуры и спорта для всех уровней. Система оценки: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» (Приложение № 1);

- общая физическая подготовка - сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/ незачет;

- специальная физическая подготовка - сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/ незачет;

- уровень спортивной квалификации.

Обучающиеся выполняют установленные комплексы контрольных и

контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (Таблица № 12, 13).

Промежуточная аттестация (по итогам каждого года обучения) осуществляется для перевода на следующий этап (год) подготовки. Срок проведения промежуточной аттестации апрель - май.

Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов (промежуточной и итоговой аттестации), который является одним из отчетных документов и хранится в администрации Учреждения.

Фиксация результатов промежуточной аттестации осуществляется решением комиссии для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по системе двух уровней: «сдал», «не сдал».

По итогам промежуточной аттестации директором издается приказ о переводе на следующий этап обучения обучающихся, которые выполнили комплексы контрольных упражнений и теоретические основы физической культуры и спорта (решение комиссии: «сдал»).

По заявлению родителей (законных представителей) в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.) обучающемуся предоставляется право досрочно пройти промежуточную аттестацию.

Обучающиеся, которые не выполнили комплексы контрольных упражнений и теоретические основы физической культуры и спорта (решением комиссии: «не сдал») или не присутствовали в день проведения по уважительной причине (болезнь, отъезд, др.) на основании решения педагогического совета, при наличии медицинской справки или других подтверждающих документов могут сдать комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы позднее или переведены на освоение общеразвивающей программы.

Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем году обучения или решением педагогического совета переведены на следующий год обучения.

Итоговую аттестацию проходят обучающиеся после завершения обучения (тренировочный этап 5-го года обучения или этап совершенствования спортивного мастерства).

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, завершившие обучение всей программы по избранному виду спорта, полностью выполнившие учебно – тренировочный план и успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Установлены следующие формы итоговой аттестации:

- теоретические основы физической культуры и спорта – устный опрос в соответствии с примерным перечнем вопросов для оценки результатов освоения программы по теоретическим основам физической культуры и спорта для всех уровней. Система оценки: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» (Приложение № 1);
- общая физическая подготовка - сдача контрольных нормативов. Система

оценки: зачет/ незачет;

- специальная физическая подготовка - сдача контрольных нормативов.

Система оценки: зачет/ незачет;

-избранный вид спорта-спортивная квалификация обучающегося. Спортивная квалификация обучающегося определяется в соответствии с требованиями по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

Фиксация результатов итоговой аттестации осуществляется решением комиссии по системе двух уровней: «сдал», «не сдал».

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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "БАСКЕТБОЛ"

Таблица № 11

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

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"

Таблица № 12

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

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "БАСКЕТБОЛ"**

Таблица № 12

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

3.4. Методические указания по выполнению контрольных упражнений

Нормативы ОФП и СФП

Этап начальной подготовки

1. **Челночный бег 3x10 м.** Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии. По окончании фиксируется лучшее время.

2. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

3. **Прыжок вверх с места со взмахом руками.** Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

4. **Бег 14 м.** Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства

1. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Принимается упор лежа на полу, прямые руки необходимо поставить на ширине плеч, кисти вывести вперед, локти развести не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Делая вдох, нужно опустить тело вниз, коснувшись грудью пола. Делая выдох, вернуться в исходное положение. Фиксируется максимальное количество.

2. **Челночный бег 3x10 м.** Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии. По окончании фиксируется лучшее время.

3. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

4. **Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.** Нужно лечь на спину, прижать поясницу к полу, ноги чуть согнуты в коленях. Руки закреплены за головой или на груди. Локти разводятся в стороны. Сгибается туловище с головы. Подбородком нужно тянуться к груди. Фиксируется максимальное количество.

5. **Скоростное ведение мяча 20 м.** Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота,

игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

6. **Прыжок вверх с места со взмахом руками.** Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

7. **Челночный бег 10 площадок по 28 м.** Занимают исходную позицию. Одну ногу выставляют вперед и переносят на нее центр тяжести. Отводят руку назад. Корпус наклоняют вперед. Во время старта делают максимальное усилие толчковой ногой. Набирают максимальную скорость самые первые секунды. Подбегают к отметке, перемещают центр тяжести назад. Главное, правильно рассчитать нужный момент, поскольку скорость должна снижаться именно при достижении данной точки. Когда нужная отметка достигнута, корпус наклоняют в сторону поворота и выполняют разворот ровно на 180 градусов. Повторяют вышеперечисленные действия по несколько раз. На последнем отрезке, когда уже не требуется выполнять торможения, стараясь максимально ускориться. Это позволит выиграть несколько секунд при завершении бега.

8. **Бег 14 м.** Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Техническая подготовка

1. Передвижение в защитной стойке.

Передвижение в защитной стойке (квадрат) выполняется на площадке, на которой начерчен квадрат со стороной 5 м, одна из сторон удлиняется на 50 см с обеих концов. Один из этих отрезков является местом старта и финиша, другой – отметкой от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение осуществляется с наружной стороны ограничительных линий. Обучающийся становится лицом по ходу движения у места старта (50 см отрезок находится перед ним, квадрат впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5 м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5 м) и спиной вперед (5 м), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, в защитной стойке вправо и спиной вперед. В момент пересечения обучающимся линии финиша секундомер останавливается. Результат регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

2. Передача мяча.

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику №1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику №2 левой рукой и т.д. После передачи от помощника №3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Методические указания:

1) для ТЭ (СС):

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

2) для ЭССМ :

- передачи выполняются различными способами;
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков);

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 сек. (Пр.30м + 2 поп. = 28 м).

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.

3. Скоростное ведение.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу тренера спортсмен начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с 2-х шагов (правой рукой). После подбора мяча игрок начинает ведение левой рукой в направлении стойки, стоящей в углу площадки, огибает ее и продолжает движение в ворота по схеме. Преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2-х шагов левой рукой. Время фиксируется по последнему броску. За каждый промах плюс 1 сек. к результату норматива.

Инвентарь: 11 стоек, 1 баскетбольный мяч.

4. Штрафные броски.

Штрафные броски выполняются со штрафной линии. Подсчитывается % попадания из 30 бросков.

5. Броски средние и из-за линии 3-х очковых бросков.

Средние броски выполняются поочередно с 6 точек (по пять бросков с каждой), точки расположены по периметру 3-х секундной зоны (расстояние 4,5 м). Подсчитывается % попадания из 30 бросков. Дальние броски (только для тренировочных групп 4-5 годов обучения и этапа спортивного совершенствования) выполняются с любого места расположения с 3-х очковой линии. Подсчитывается % попадания из 30 бросков.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Баскетбол»

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

Процесс обучения в спортивной школе по виду спорта «Баскетбол» включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка,
- участие в спортивных мероприятиях;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия;
- интегрированная подготовка.

1) Общая физическая подготовка

ОФП – представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для вида спорта «Баскетбол», но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

Общеподготовительные упражнения направлены на всестороннее развитие физических способностей, которые, в свою очередь, смогут стать основой для эффективной специализированной подготовки обучающихся.

Упражнения ОФП подбираются с учетом специфики развития физических качеств, необходимых баскетболисту: общеразвивающие упражнения, упражнения по подготовке к сдаче нормативов по ОФП, элементы и упражнения из других видов спорта.

На этапе начальной подготовки больше времени выделяется на физическую подготовку, сначала преобладает общая физическая подготовка, а по мере роста спортивного мастерства увеличивается процент специальной физической подготовки.

2) Специальная физическая подготовка

СФП – направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике вида спорта «Баскетбол». При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития

Специальная физическая подготовка (СФП) имеет целью развить необходимые двигательные качества баскетболиста. Ее приближают к специфике игры.

3) **Техническая подготовка** направлена на обучение обучающихся технике движений и доведения их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

4) Тактическая подготовка

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства. Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований. Она включает в себя изучение закономерностей соревновательной деятельности; правил игры «Баскетбол»; изучение современной отечественной и зарубежной тактики игры «Баскетбол»; изучение своих соперников; умение строить свою тактику в предстоящих соревнованиях на основе моделирования соревновательных условий в тренировке и контрольных игр. Тактические действия реализуются через спортивную технику, поэтому тактическая подготовка включает выработку технико-тактических действий.

5) Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основные идеи федеральных стандартов спортивной подготовки по баскетболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности; о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни.

6) Психологическая подготовка

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни обучающихся, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

7) Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности обучающихся - технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки - снижается.

4.1.1. Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки при организации обучения большая часть времени отводится на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы занимающихся.

НП-1 - обеспечение обучения базовым движениям, основным приемам техники нападения и защиты, а также элементам индивидуальной тактики.

НП-2,3 - закреплению ранее изученных тем, а на третьем году начального этапа совершенствовать и группировать, сочетать приемы и элементы игры.

Обучение основам игры проводится в игровой форме, применяются упражнения для решения двигательных задач и повышения функциональных возможностей организма.

Физическая подготовка (ОФП, СФП)

Физическое качество – быстрота

Формы проявления быстроты:

1. Время проявления двигательной реакции;
2. Скорость выполнения отдельного движения;
3. Частота движений. Сочетание этих форм определяет все случаи проявления быстроты. С физиологической точки зрения развитие быстроты наиболее эффективно осуществляется на этапе начальной подготовки.

Примерные упражнения для развития быстроты у баскетболистов

➤ Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага).

Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой. Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед.

➤ Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 5, но с ведением мяча.

➤ Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости.

➤ То же, что и в упр. 7, на дистанции 50-100 м – для развития двигательной скорости. Выполняется на время.

➤ Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

➤ Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.

Физическое качество гибкость

Примерные упражнения для развития гибкости в баскетболе

➤ развитие гибкости суставов, позвоночника;

- круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;
- махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами...
- максимальный наклон туловища вдоль ног;
- скручивания туловища в лево, в право;
- мостик...

упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах;

- на полу-шпагат;
- наклоны вперед, назад, влево, вправо
- те же упражнения, выполняются с мячом.
- те же упражнения, выполняются с мячом
- те же упражнения, выполняются с мячом, с партнером...

Физическое качество – ловкость

Примерные общие упражнения для развития ловкости

- Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.
- Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
- Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.
- Падение назад и быстрое вставание.
- Падение вперед и быстрое вставание.
- Гимнастическое (колесо) влево и вправо.
- Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
- Стойка на руках.
- Ходьба на руках.

Примерные специальные упражнения для развития ловкости

- Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.
- Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
- Ходьба с качением мяча перед собой.
- Командная эстафета с качением мяча перед собой. Длина этапа – до 30м.
- Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
- Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
- Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
- Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.
- Игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.

➤ Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

Развитие прыгучести

Примерные упражнения для тренировки прыжка

➤ на тренировках после бега, гимнастики игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств – быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры;

➤ прыжки выполняются толчком с двух ног, приземление на "заряженную" стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная;

➤ толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние нормального шага – "маятник";

➤ то же, но выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;

➤ прыжки с поворотом на 180, 360 с поднятыми вверх руками;

➤ прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед-назад;

➤ толчки боком, спиной, грудью, выполняемые двумя игроками примерно одного роста и веса (петушинные бои);

➤ прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка. Используется 10-12 барьеров высотой 10-12 см., находящихся на расстоянии от 1 до 1,5 м друг от друга;

➤ прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игроков;

➤ запрыгивание на тумбу и сшагивание на пол;

➤ прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин. Через скакалку весом от 3 до 7 кг – от 30 с до 1,5-3 мин;

➤ запрыгивание (затем сшагивание) на препятствие высотой до 23-30 см толчком голеностопов, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 15-20 прыжков подряд;

➤ серийные прыжки – "ножницы" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами – вперед и назад;

➤ серийные прыжки – "разножка" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны;

➤ многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача – делать как можно более дальние прыжки, упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки; □

прыжки через длинную скакалку с дриблингом. Мяч ведет не только игрок, выполняющий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку;

- серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35 с;

- серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите. Сериями по 20-25 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока;

- добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время 30-40 с;

- ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца.

Силовая подготовка баскетболиста

Важно: Тренеру-преподавателю необходимо помнить о том, что в этом возрасте все силовые упражнения выполняются в статическом напряжении, без линейного перемещения в пространстве.

Примерные общеразвивающие упражнения для развития силы в баскетболе

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседания, передвижения в полуприседе;
- удержание «планки»;
- «падение» вперед с энергичным отталкиванием от стенки;
- подтягивания на перекладине, поднимание ног в упоре на предплечьях;

- сдвинуть с места партнера в стойке, перетягивание партнера через линию;

- передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером;
- одновременное выпрыгивание с партнером вверх с отталкиванием плечами;

- вывести партнера из равновесия, стоя спиной друг к другу.

Примерные специальные упражнения для развития силы в баскетболе

- из положения сидя поднимание набивного мяча ногами;
- толкание набивного мяча (не более 1 кг) левой и правой руками;
- круговая силовая тренировка, 4-5 станций, набивные мячи, отжимания в упоре, «планка», нагрузка работы на станциях 3 мин, интервал отдыха 90 сек;

- толкание набивного мяча, отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания;

- выталкивание партнера из круга без помощи рук;
- вырывание мяча у партнера по команде тренера;
- передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону;

➤ передачи набивного мяча в парах или тройках, спортсмены располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают мяч с фазой полета.

Примерные упражнения для развития быстроты движения рук □

Ведение одного-двух мячей.

- Передачи двух-трех мячей у стены на время – 30-40 с.
- Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.
- Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой.
- Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.
- Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.
- То же, что упр. 6, но в положении сидя.
- Ведение трех мячей на время – 30 с.
- Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30-40 с. Проводится как соревнование на количество ударов мяча.

Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время – до 30

Техническая и тактическая подготовка

Техника

Технику игры целесообразно осваивать в следующей последовательности:

- стойки и передвижения;
- техника владения мячом в нападении;
- техника противодействия и овладения мячом в защите;
- игровые действия (сочетание приемов) в нападении и контрдействия в защите.

Принципиальным является то, что освоению конкретного контрприема должно предшествовать овладение соответствующим атакующим действием.

Техника стоек и передвижений

Стойка баскетболиста в нападении:

Выделяют:

стойку готовности (основную) – баскетболист находится на ногах с параллельным расположением стоп или при незначительно выступающей вперед одной из ног;

стойку игрока, владеющего мячом – характеризуется аналогичным расположением тела, мяч у туловища, пальцы, охватывая мяч, образуют полусферу, ладони не касаются мяча;

стойка «тройной угрозы» – ее специфика в том, что нападающий может быстро выполнить бросок по корзине, отдать передачу партнеру или начать ведение.

К передвижениям в нападении относятся – ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.

Ходьбу в основном используют в непродолжительные по времени игровые паузы. Однако на этапах НП используются различные способы выполнения ходьбы, способствующие укреплению мышц стопы и профилактике травматизма, такие как: обычная ходьба, ходьба на носках, на пятках, перекатами с пятки на носок, ходьба на внешней и внутренней поверхности стопы.

Бег и его разновидности

При выполнении **бега лицом вперед** различают две его разновидности: специфический бег баскетболиста и легкоатлетический бег.

Специфический бег баскетболиста - постановка ноги на полную стопу. **Легкоатлетический бег** - игрок совершает рывок и стремится мгновенно развить максимальную скорость.

Бег спиной вперед - часта постановкой стоп ног с носка; смещением тела спортсмена в противоположную от направления перемещения сторону; движением согнутых в локтевых суставах рук в переднезаднем направлении; поворотом головы назад, которым баскетболист периодически пользуется для уточнения игровой ситуации.

Прыжки в нападении В прыжке осуществляют ловлю и передачи мяча, броски, взятие отскока и добивание мяча в корзину.

Остановки В игре применяют остановки двумя шагами и прыжком.

Повороты выполняются без мяча или с мячом на месте и в движении. Существует **два способа поворотов на месте: вперед и назад**. Название способа поворота зависит от направления движения плеча, одноименного с выполняющей переступание ногой: если движение выполняется в сторону опорной ноги, то это – поворот вперед, соответственно при движении в противоположном направлении – поворот назад.

Опорная нога – это нога, вокруг которой, игрок совершает вращение. У нападающего без мяча любая нога может быть использована как опорная. Другое значение имеет опорная нога при выполнении поворотов игроком, владеющим мячом. Если этому предшествовала остановка двумя шагами с ловлей мяча в движении или после ведения, то статус опорной получает та нога, которая первой касается пола. Когда же игрок остановился прыжком или поймал мяч в прыжке с одновременным касанием пола обеими ногами либо овладел мячом стоя на месте, то опорной может стать любая нога, т. е. переступание может осуществляться любой ногой, но не поочередно. После определения игроком опорной ноги отрывать ее от площадки при выполнении поворотов с мячом запрещено правилами. Возможна также ситуация, при которой ни одна из ног не может быть использована как опорная. Это происходит, если при овладении мячом игрок касается пола одной ногой и далее, оттолкнувшись ею же, приземляется на две, т.е. имеет место комбинированный вид остановки.

Поворот в движении применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования стоек и разновидностей бега:

- выполнение стойки готовности на месте;
- передвижение изучаемым способом (специфическим бегом баскетболиста, бегом спиной вперед или рывком) по прямой и с изменением направления движения по разметке площадки и другим ориентирам (набивные мячи, переносные стойки, баскетбольные щиты и т.п.);
- чередование способов, скорости передвижений на отдельных отрезках дистанции, по зрительным или звуковым сигналам педагога (поднятая рука или мяч, количество или характер свистков и т. п.);
- выполнение стойки готовности в сочетании с разновидностями передвижений и остановками произвольным способом: а) по ориентирам; б) по сигналу педагога;
- воспроизведение стойки игрока, владеющего мячом на месте: из стойки готовности (мяч лежит перед занимающимся) - присесть, положить кисти на мяч сзади-сверху - прийти в стойку игрока, владеющего мячом;
- выполнение стойки с тройной угрозой и стойки для начала ведения в различных позициях по отношению к корзине;
- сочетание разновидностей передвижений со стартом из различных исходных положений (стоя, сидя или лежа; лицом, спиной или боком по направлению движения и т.п.);
- воспроизведение стоек и передвижений нападающего в подвижных играх типа «день и ночь», «вызов номеров», «пятнашки», «салки мячом», «третий лишний» и т.п. по измененным правилам, регламентирующим выполнение совершенствуемых приемов на отдельных участках площадки или по сигналу педагога.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок:

Двумя шагами:

- легкоатлетические прыжки в шаге; прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу: «по кочкам»;
- бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам;
- имитация шагов остановки с места – упражнение в равновесии: исходное положение – стойка готовности; толчком впереди стоящей ногой удлиненный шаг-прыжок сзади стоящей ногой с приходом на всю стопу – удержание равновесия на ней – выставляя толчковую ногу вперед, прийти в исходное положение;
- выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой) в целом после ходьбы и бега по ориентирам, по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера).

Прыжком:

- выполнение приема с места: исходное положение – стойка готовности;

- шаг сзади стоящей ногой с последующим толчком и приземлением на две ноги;
- выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой) после ходьбы и бега по ориентирам (разметке площадки, отметкам мелом и т.п.), по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера);
- выполнение разновидностей приема в целом со сменой направления и скорости передвижений;
- чередование разновидностей остановок двумя шагами и прыжком в ситуативных условиях: в различных позициях относительно щита;
- варьируя скорость и направление предшествующего передвижения;
- реагируя на условные сигналы педагога, регламентирующие момент или вариант остановки (например, один длинный свисток – остановка с удлинённым шагом правой, два коротких свистка – остановка прыжком толчком левой и т.д.);

Состязания в точности и быстроте исполнения изучаемого способа приема в эстафетах и подвижных играх.

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования поворотов:
На месте:*

- выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и-раз», «и-два» (на «и» перенести вес тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзади стоящей; на «раз» – отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом веса тела на сзади стоящую и вращением на ее носке);
- выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся, варьируя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания-вращения): в стойке готовности; в стойке игрока, владеющего мячом;
- выполнение поворотом на месте в стойке готовности с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед – передвижение бегом спиной вперед, поворот назад – рывок на исходную позицию и т.п.;
- выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений.

В движении:

- последовательное выполнение составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение;
- выполнение поворота по ориентирам при ходьбе, а затем при медленном беге по прямой;
- выполнение приема в целом со сменой направления движения после поворота;

выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по разметке площадки, по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам;

➤ выполнение разновидностей приема на месте и в движении с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).

Техника ловли и передачи мяча

Ловля мяча – прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования ловли мяча двумя руками на месте:

➤ имитация приема переключением мяча из рук одного занимающегося в руки другого;

➤ индивидуальные упражнения в ловле мяча, подброшенного вверх над собой (посланного в стену), с овладением мячом на разной высоте: над собой; после его отскока от пола: на уровне пояса, колен или пола; упражнения на месте и с вышагиванием в ловле мяча, посланного партнером: по навесной траектории в заранее поставленные кисти; на разной высоте: над головой, на уровне головы, груди, пояса, с отскоком, катящегося по полу;

➤ ловля мяча, летящего сбоку и поступающего от партнера сзади-сбоку;

➤ выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки; выполнение разновидностей приема в эстафетах, подвижных и подготовительных играх типа: «гонка мячей по кругу», «передай мяч и садись», «мяч ловцу» и др.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок с ловлей мяча двумя руками:

остановка изучаемым способом (двумя шагами или прыжком) с места с ловлей отскочившего от площадки мяча, предварительно выпущенного перед собой;

➤ выполнение изучаемой разновидности приема, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера:

а) с места;

б) после передвижения ходьбой; в) после передвижения медленно бегом;

➤ остановка изучаемым способом с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вертикально вверх вытянутой в сторону рукой: остановка с ловлей «зависшего» в воздухе мяча;

➤ выполнение изучаемой разновидности приема в целом:

а) с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола;

б) после встречного набрасывания мяча партнером по навесной траектории;

в) после встречной передачи партнера заданным способом (момент передачи регламентируется звуковым сигналом игрока, выполняющего остановку);

➤ выполнение разновидностей приема, варьируя: а) скорость передвижений игрока; б) момент передачи мяча партнером; в) направление полета мяча от партнера (навстречу, сбоку или на ход выполняющему остановку игроку);

➤ выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями в условиях противоборства: подвижные игры типа «охраняй капитана», «мяч капитану» и т.п.

Передача мяча – прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском. Существует несколько способов выполнения передач. Они различаются исходным положением мяча или характером движения верхних конечностей и бывают: передачи от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, сбоку, над головой (крюком), одной и двумя руками. Обучение передаче-ловле мяча начинают стоя на месте и по мере освоения приема выполнение возможно в движении. *Примерные упражнения для обучения и совершенствования передач мяча на месте:*

➤ имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделением с зеркальным возвращением в исходное положение;

➤ имитация передачи-ловли в парах переключением мяча из рук одного игрока в руки другого;

➤ передачи в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию, направление и траекторию полета мяча;

➤ передачи мяча в парах, тройках и других сочетаниях несколькими мячами;

➤ передачи мяча в различных построениях (во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т. п.) с последующим передвижением вслед за мячом или в сторону от направления передачи;

➤ передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника (над плечом, над головой, под рукой и т.п.): а) с вышагиванием; б) в сочетании с поворотами на месте; в) в сочетании с обманными движениями мячом; г) в сочетании с последующим финтом и уходом от защитника;

➤ передачи мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу;

➤ направленное сочетание разновидностей передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры): а) в подвижных играх типа: «не давай мяч водящему», «мяч в центр», «подвижная цель», «10 передач» и т.п.; б) в условиях игрового противоборства.

Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча в движении:

При встречных передачах:

➤ выполнение изучаемого способа передачи в движении неподвижно стоящему игроку с использованием двухшажного ритма работы ног:

а) снимая мяч с кисти вытянутой в сторону руки партнера (с места, в ходьбе; в беге); б) после ловли мяча слегка подброшенного вертикально вверх с кисти вытянутой в сторону руки партнера;

➤ выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: а) после собственного выбрасывания мяча

перед собой (с обратным вращением) и отскока от пола; б) после ловли мяча брошенного партнером навстречу набегающему игроку в заранее указанной точке площадки, обозначенной линией разметки, набивным

мячом и т.п.;

➤ выполнение передачи в движении неподвижно стоящему игроку после встречной передачи партнера: а) с отскоком от пола; б) по навесной траектории, в) по прямой траектории; (встречная передача выполняется по звуковому сигналу набегающего игрока);

➤ передачи в движении неподвижному игроку, варьируя момент передачи мяча набегающему игроку и траекторию его полета;

➤ выполнение изучаемого приема в целом при движении спортсменов из встречных колонн: а) с отскоком от пола; по прямой траектории.

При поступательных передачах:

➤ выполнение изучаемого способа поступательной передачи с места на ориентир (вытянутую вперед-вверх руку):

➤ стоящему впереди-сбоку партнеру;

➤ игроку, начинающему движение;

➤ двигающемуся нападающему (после ловли мяча в движении игрок выполняет один из освоенных игровых приемов или их сочетание: остановку, встречную передачу в движении другому партнеру, ведение мяча, бросок в движении и т.п.);

➤ поступательная передача с места двигающемуся партнеру в сочетании с сопровождающим рывком передающего игрока: варьируется дистанция, на которую передается мяч и скорость передвижения убегающего партнера;

➤ поочередное выполнение приема одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении по кругу: передача впереди бегущему партнеру;

➤ выполнение поступательной передачи в движении при параллельном перемещении вдоль площадки двух-трех игроков;

➤ выполнение разновидностей встречных и поступательных передач в движении в эстафетах и подвижных играх типа «охота с мячом», «запятной мячом», «салки и мяч» и т.п.

Техника ведение мяча (дриблинг мяча)

Примерные упражнения для обучения и совершенствования ведения мяча:

➤ ведение на месте: с различной высотой отскока поочередно правой и левой рукой, с переводом мяча с руки на руку перед собой;

➤ ведение на месте с элементами жонглирования: чередуя исходное положение – сидя, лежа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на одном или на двух коленях и т.п.; с переводом мяча с руки на руку – под ногой, между ног, за спиной; со сменой направления движения мяча – по кругу вокруг ноги или ног, по «восьмерке» и т.п.;

- ведение в движении по прямой одной и другой рукой, чередуя высокое и низкое ведение на отдельных отрезках дистанции;
- разновидности ведения в движении с изменением направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек, стульев или набивных мячей («змейкой»), гимнастических скамеек, обручей и т.п.;
- ведение с изменением направления движения в сочетании с выполнением заданий, требующих переключения зрительного анализатора (например, обводка центрального круга с подсчетом находящихся внутри его разноцветных кеглей или геометрических фигур разной формы или цвета и т.п.);
- ведение с изменением высоты отскока, скорости передвижения, направления движения, с переводом мяча с одной руки на другую по звуковым или зрительным сигналам педагога или партнера;
- разновидности ведения в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой («зигзаг» – 2-3 удара правой рукой с перемещением вправо-вперед, перевод мяча на левую руку; 2-3 удара левой рукой с перемещением влево-вперед, перевод мяча на правую руку и т.д.): без защитника; с пассивным сопровождением защитника; в условиях противоборства;
- воспроизведение разновидностей ведения в эстафетах и подвижных играх типа: «вызов номеров», «гонки с мячами», «пятнашки с ведением», «дриблеры в круге» и т.п.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок после ведения мяча:

- выполнение варианта остановки (двумя шагами, прыжком) с места: после одноударного ведения; после многоударного ведения на месте;
- выполнение разновидностей приема в целом на контролируемой скорости по ориентирам (разметка площадки, переносные стойки и т.п.);
- вариативное выполнение разновидностей приема:
 - а) по зрительным сигналам партнера (поднятая вверх правая рука – остановка двумя шагами, поднятая вверх левая рука – остановка прыжком и т.п.);
 - б) в ответ на изменение занимаемой стойки условным защитником (стойка с выставленной вперед правой ногой – остановка двумя шагами с ловлей мяча на шаге левой; стойка с выставленной вперед левой ногой – остановка прыжком с ловлей мяча после толчка правой и т.п.).

Техника броска мяча в корзину

Существует несколько разновидностей выполнения бросков. Их название определяется рядом критериев:

- удаленностью от корзины - дистанционные броски, броски изпод щита;
- количеством конечностей, участвующих в броске – двумя или одной рукой;
- расположением мяча в начальный момент броскового движения - от головы (сверху), над головой, от плеча, от груди, снизу;

- отношением к опоре – с места, в прыжке;
- характером предшествующего броску двигательного действия – в движении (после вышагивания или после получения мяча от партнера), после ведения (проход-бросок).

Примерные упражнения для обучения и совершенствования бросков с места (штрафных бросков):

- имитация изучаемого способа броска без мяча, по частям в сочетании с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности;
- воспроизведение завершающего момента выпуска мяча: перекачивание мяча («щелчок») на тыльную поверхность кистей обеих рук или кисти рабочей руки;
- многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных исходных положений: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях, лежа на спине;
- выполнение передачи-броска изучаемым способом по средней и высокой траектории на ориентир: поднятые вверх руки партнера, цель на стене, горизонтально натянутый шнур и т.п.;
- выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции: под углом 30-45° к щиту (бросок с отскоком от щита); б) располагаясь прямо перед щитом («чистый» бросок);
- серийное выполнение штрафных бросков изучаемым способом;
- выполнение штрафных бросков в личных соревнованиях: на число попаданий в серии бросков; на число двойных (два подряд) или тройных (три подряд) попаданий в серии бросков; максимальное число бросков без промаха; число всех точных бросков либо двойных или тройных попаданий за определенный отрезок времени; лучшую разность между результативными и неточными бросками в серии или в заданный отрезок времени: за каждое попадание начисляется одно очко, за каждый промах вычитается одно очко; выполнение модельных показателей результативности: каждому снайперу-сопернику задается индивидуальный уровень точности в серии бросков, достижение, которого приносит победу в состязании, и т.п.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей бросков в движении:

- выполнение прыжка толчком одной справа и слева от корзины: после одного, двух шагов с места – имитация броска без мяча; после предшествующего двухтактному ритму работы ног передвигаясь ходьбой или бегом;
- имитация изучаемого способа броска с выпуском мяча вверх над собой после одного шага с места;
- выполнение разновидности броска в корзину после одного шага с места;
- выполнение броска в движении правой и левой руками (справа и слева от корзины) в целом: после встречного набрасывания мяча партнером снизу (передача почти из рук в руки); после встречной передачи партнера с

отскоком от пола; после встречной передачи по навесной и прямой траектории;

➤ разновидности броска после вышагивания: из различных исходных расположений по отношению к щиту, меняя угол атаки (прямо перед корзиной, справа или слева от нее); из разных исходных положений (стоя спиной, правым или левым боком по отношению к корзине) в сочетании с поворотом на опорной ноге, варьируя направление вышагивания;

➤ чередование разновидностей приема в сочетании с предшествующим обманном движением и уходом от условного защитника.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования броска в проходе

➤ выполнение разновидности броска в движении с места после одноударного ведения;

➤ выполнение разновидности изучаемого приема после многоударного ведения мяча на месте;

➤ выполнение прохода-броска в целом на невысокой скорости: под углом 30-45° к щиту справа и слева от корзины; под углами более 45° и менее 30°; прямо по направлению к корзине; из углов площадки (вдоль лицевой линии);

➤ чередование разновидностей приема с изменением: исходного положения и дистанции относительно корзины; направления движения, предшествующего броску; скорости передвижения с мячом;

➤ выполнение разновидностей приема в сочетании с обманном движением и последующим уходом от условного защитника: перед началом ведения (вышагиванием, скрестным шагом или поворотом); в движении (с помощью перевода мяча с руки на руку перед собой, за спиной, под ногой, с поворотом);

➤ соревнования на результативность разновидностей проходаброска (личные и командные).

Техника игры в защите

Основная цель игры в защите – прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Технику защиты подразделяют **на две основные группы:**

- технику стоек и передвижений;
- технику противодействия и овладения мячом.

Техника стоек и передвижений

В технике защиты выделяют стойку с параллельной постановкой стоп, стойку с выставленной вперед ногой и закрытую стойку.

Стойка защитника с параллельной постановкой стоп применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника по площадке.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой используется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит.

Закрытая стойка применяется при активных формах защиты и отличается близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи.

В защите используют все способы передвижений, которые применяют при нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков. Соответственно, нет принципиальных различий и в технике их исполнения.

Техника противодействия и овладения мячом

К технике противодействия и овладения мячом относятся:

вырывание, выбивание и перехват мяча; накрывание и отбивание мяча при бросках; взятие отскока на своем щите.

Тактика

По направленности деятельности **выделяют два раздела: тактику нападения и защиты**. По особенностям организации **каждый раздел подразделяют на группы действий: индивидуальные, групповые и командные**.

На начальном этапе подготовки баскетболиста необходимо:

- развивать тактическое мышление
- формировать умение ориентироваться в пространстве игровой площадки и видеть на ней других игроков.

На учебно-тренировочных занятиях с обучающимися НП уделяется обучению и совершенствованию индивидуальных тактических действий и, частично, групповым тактическим взаимодействиям, как в нападении, так и в защите.

Значимое место в процессе спортивной подготовки на этапе НП занимают подвижные и спортивные игры.

На занятиях по баскетболу наиболее популярны *две формы проведения подвижных игр*: в виде эстафет и командных состязаний.

При выборе подвижных игр, преимущество отдается коллективным, предполагающим соревновательный эффект. Как и эстафеты, командные игры отличаются друг от друга содержанием и формой. Соответственно их направленность может варьироваться и планироваться в зависимости от целевых установок. Перечень подвижных игр, применяемых на занятиях баскетболом, безграничен. Наиболее известными являются «день и ночь», «вызов номеров», «пятнашки мячом», «салки с ведением», «коршун и наседка», «баскетбольная перестрелка», «двухэтажный баскетбол» и др.

Теоретическая подготовка

Темы по теоретической подготовке

- История возникновения вида спорта и его развитие
- Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека
- Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом
- Закаливание организма
- Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом

- Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта
- Теоретические основы судейства. Правила вида спорта
- Режим дня и питание обучающихся
- Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта

Психологическая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств:

- *решительность*: проведение реальных игровых ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.
- *настойчивость*: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.
- *выдержка*: проведение учебно-тренировочных занятий с непривычным, неудобным соперником.
- *смелость*: тренировки с более сильным соперником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть сопернику).

Упражнения для развития нравственных качеств:

- *трудолюбие*: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).
- *взаимопомощь*: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.
- *дисциплинированность*: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.
- *инициативность*: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения упражнений), самостоятельная работа по освоению техники броска и тактики нападения; проведение игр со слабыми, менее квалифицированными спортсменами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств:

- *честность*: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).
- *доброжелательность*: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.
- *дисциплинированность*: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.
- *трудолюбие*: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Интегральная подготовка

На этапе начальной подготовки интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств и физического развития с эффективностью обучения двигательным действиям (техническим приемам игры);

- 2) формирование тактических умений в процессе обучения технике игры;
- 3) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств;
- 4) влияние психологической подготовки на успешность тактических действий;
- 5) применение средств и методов психологической подготовки в процессе обучения техническим приемам игры.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможных: реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры, совершенствование техники в процессе многократного выполнения тактических действий, совершенствование техники двигательных действий в условиях, требующих проявления физических усилий и др.

Средствами интегральной подготовки на начальном этапе являются подвижные и спортивные игры специальной направленности.

Они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым. Этого достигают либо направленным изменением правил, либо вычленением из общей структуры соревновательного противоборства конкретных игровых ситуаций. Среди подготовительных к баскетболу игр особенно популярны «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану», «Баскетбол без ведения», «1 x 1 с промежуточным» и др.

В рамках игровой подготовки целесообразно проводить соревнования с использованием уменьшенных составов команд.

Так на 1 тренировочном году в группах на этапе НП рекомендовано использовать игру 1x1, 2x2, 3x3, возможно 4x4, постепенно увеличивая число противоборствующих игроков по мере получения необходимых умений и навыков игровой деятельности.

На 2-3 годах начального этапа подготовки баскетболистов используются те же игры 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, а также начинается соревновательная деятельность в виде контрольных игр и тематических краткосрочных турниров по минибаскетболу, включенных в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Количество таких игр не должно превышать нормы, установленной Программой.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Тренировочные занятия на этапе спортивной специализации направлены на овладение игроками техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки, на повышение уровня их функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена необходимых для ведения соревновательной борьбы и достижение максимально высоких спортивных результатов

Физическая подготовка (ОФП, СФП)

На тренировочном этапе спортивной подготовки основной акцент направлен на совершенствование специальной физической подготовки. От этапа к этапу возрастает доля СФП.

Физическое качество – быстрота

Возрастной период занимающихся 12-14 лет является наиболее благоприятным для развития быстроты.

Быстроту развивают с помощью учебно-тренировочных средств, направленных на повышение скоростно-силовых качеств и мышечной силы. Следует в данном возрасте использовать повторный бег с максимальной скоростью, возможно с 13-14 летнего возраста использование легкого груза в беге с максимальной скоростью, много упражнений на совершенствование реакции на движущийся объект. Упражнения с акцентом на развитие максимальной скорости необходимо проводить часто, но в относительно небольшом объеме. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, прекращают в тот момент, когда внешние признаки или показания секундомера будут свидетельствовать о снижении скорости передвижения.

Примерные упражнения для развития быстроты

➤ Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага).

Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.

➤ Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед.

➤ Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 5, но с ведением мяча.

➤ Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости.

➤ Старты из различных исходных положений: сидя лицом и спиной, лёжа на животе и на спине, в планке, в приседе и т.д. на дистанцию 5-10 метров. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнения также полезно для развития стартовой скорости.

➤ Старты после преодоления сопротивления. Выполняется в парах, один из пары выполняет бег на месте, второй из пары удерживает его на месте при помощи рук или в резиновой петле. По сигналу первый из пары делает ускорение на дистанцию 5-10 метров. На противоположной стороне площадки пары меняются местами.

➤ Старты после выполнения задания на частоту работы ног или работы на координационной лесенке. Спортсмен выполняет быстрые движения на месте ногами ("барабан"), либо быструю разножку, прыжки на двух или одной ноге, после чего выполняет ускорение на дистанцию 20-30 метров. Также возможна работа на координационной лесенке, которая помимо скорости развивает координацию спортсмена.

➤ Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

➤ Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.

➤ Беговые упражнения, такие как высокое поднимание бедра, захлест, буратино, подскоки, приставные шаги, многоскоки, скрестный шаг на дистанцию 10-15 метров, переходящие в ускорение на такую же дистанцию.

➤ Различные эстафеты с командным соревнованием.

Физическое качество гибкость

Гибкость – способность выполнять движения с максимальной амплитудой.

Наибольший эффект развития этого качества наблюдается до 12-13 летнего возраста, далее систематическое поддержание достигнутых результатов. При развитии гибкости обязателен индивидуальный подход к каждому игроку. Например, игроку с ограниченной подвижностью в суставах, следует давать больше (и по объему и по числу повторений) упражнений на растягивание.

Примерные упражнения для развития гибкости в баскетболе

➤ развитие гибкости суставов, позвоночника;

➤ круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;

➤ махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами...

➤ максимальный наклон туловища вдоль ног;

➤ скручивания туловища в лево, в право;

➤ мостик...

➤ упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах;

➤ на полу-шпагат;

➤ наклоны вперед, назад, влево, вправо

➤ те же упражнения, выполняются с мячом.

➤ те же упражнения, выполняются с мячом

➤ те же упражнения, выполняются с мячом, с партнером

➤ *Физическое качество – ловкость*

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями и координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

Три проявления ловкости:

1) пространственная точность движений,

2) точность движений, осуществляемых в сжатые сроки,

3) движения, выполняемые не только быстро, но и в изменяющихся условиях или помехах движению.

Ловкости следует уделять первостепенное внимание, подбирая упражнения, которые одновременно воздействуют на двигательный,

вестибулярный и зрительный анализаторы. Обязательное требование к упражнению – наличие элемента новизны. Планировать эти упражнения целесообразно в подготовительной или начале основной части занятия (нет явного утомления игроков) обязательно предусматривая паузы для отдыха и восстановления организма.

Примерные общие упражнения для развития ловкости

➤ Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.

➤ Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.

➤ Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.

➤ Падение назад и быстрое вставание.

➤ Падение вперед и быстрое вставание.

➤ Гимнастическое (колесо) влево и вправо.

➤ Стойка на голове, вначале с опорой у стены.

➤ Стойка на руках.

➤ Ходьба на руках.

➤ Прыжки на батуте с поворотом на 180-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать. Можно усложнить упражнение: в высшей точке прыжка игрок ловит мяч и отдает пас.

➤ На линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Игрок разбегается и, отталкиваясь, забрасывает мяч в кольцо сверху. Более сложный вариант упражнения: во время разбега игрок ведет мяч, а бросок выполняет с поворотом.

➤ Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов.

➤ Бросок по кольцу с проносом мяча между ног во время двух шагов.

Отлично помогает для развития координации, а, следовательно, и ловкости, ходьба по гимнастическому бревну, скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперед.

Примерные специальные упражнения для развития ловкости

➤ Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.

➤ Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.

➤ Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.

➤ Командная эстафета в беге на руках (как в упр. 3) с качением мяча перед собой. Длина этапа – до 30м.

➤ Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

➤ Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

➤ Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

- Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.
- Игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.
- Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

Развитие прыгучести

Примерные упражнения для укрепления ахиллова сухожилия и голеностопного сустава:

- с помощью резиновой петли подтягивание носка на себя и от себя;
- вращение суставом в резиновой петле;
- с помощью балансировочной подушки или платформы Bosu качение на подушке вперед-назад, влево-вправо;
- вращение на подушке по часовой и против часовой стрелки.

Примерные упражнения для тренировки прыжка

- на тренировках после бега, гимнастики игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств – быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры;
- прыжки выполняются толчками двух ног, приземление на "заряженную" стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная;
- то же, что и упр. 1, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние нормального шага – "маятник";
- то же, что и упр. 1-2, выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;
- прыжки с поворотом на 180, 360 с поднятыми вверх руками;
- то же, что и в упр. 3, но с ведением мяча левой, правой рукой;
- прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед-назад;
- толчки боком, спиной, грудью, выполняемые двумя игроками примерно одного роста и веса;
- прыжки с дриблингом на щите левой и правой рукой попеременно или двумя руками одновременно. Упражнение выполняется на время – до 1,5 мин;
- прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка. Используется 10-12 барьеров высотой 10-12 см., находящихся на расстоянии от 1 до 1,5 м друг от друга;
- прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка

передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игроков;

- запрыгивание на тумбу и сшагивание на пол;
- прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин.

Через скакалку весом от 3 до 7 кг – от 30 с до 1,5-3 мин;

➤ запрыгивание (затем сшагивание) на препятствие высотой до 23-30 см толчком голенистопопов, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 15-20 прыжков подряд;

- серийные прыжки – "ножницы" с ведением одного или двух мячей.

В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами – вперед и назад;

- серийные прыжки – "разножка" с ведением одного или двух мячей.

В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны;

➤ многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача – делать как можно более дальние прыжки, упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки; □ прыжки через длинную скакалку с дриблингом. Мяч ведет не только игрок, выполняющий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку;

➤ серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35 с;

➤ серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите. Сериями по 20-25 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока;

➤ добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время 30-40 с;

➤ ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца.

Любое прыжковое упражнение, выполняемое баскетболистами, должно осуществляться с использованием стойки баскетболиста и стойки «тройной угрозы». При приземлении игрока тренеру необходимо особое внимание уделять положению корпуса, ног, стоп.

Силовая подготовка баскетболиста

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статический режим, медленные движения) и скоростно-силовые (динамическая сила, быстрые движения). Около 70 процентов всех двигательных действий в баскетболе носит скоростно-силовой характер. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, борьба за мяч, дальние броски.

Упражнения должны быть в основном динамического характера и по структуре сходны с движениями баскетболистов, применяемых в игре. Широко используются упражнения, направленные на развитие мышечных групп всего двигательного аппарата и упражнения избирательного характера

на отдельные группы мышц. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

В качестве средств развития силовых способностей рекомендуются упражнения с повышенным сопротивлением. Они подразделяются на упражнения с внешним сопротивлением и упражнения, отягощенные весом тела. Первая группа: упражнения с предметами (гантели, набивные мячи, скамейки гимнастические, эспандеры, резинки и т.д), вторая – упражнения в отжиманиях и приседаниях. Выбор величины сопротивления и темп выполнения упражнений для развития силовых способностей должен быть индивидуализированным и определяться возрастными и морфологическими особенностями каждого спортсмена.

Важно: Тренеру необходимо помнить о том, что в этом возрасте все силовые упражнения с отягощениями выполняются в статическом напряжении, без линейного перемещения в пространстве.

Примерные общеразвивающие упражнения для развития силы в баскетболе

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседания, передвижения в полуприседе;
- удержание «планки»;
- «падение» вперед с энергичным отталкиванием от стенки;
- подтягивания на перекладине, поднимание ног в упоре на предплечьях;
- сдвинуть с места партнера в стойке, перетягивание партнера через линию;
- передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером;
- одновременное выпрыгивание с партнером вверх с отталкиванием плечами;
- вывести партнера из равновесия, стоя спиной друг к другу.

Примерные специальные упражнения для развития силы в баскетболе

- из положения сидя поднимание набивного мяча ногами;
- толкание набивного мяча (не более 1 кг) левой и правой руками.
- круговая силовая тренировка, 4-5 станций, набивные мячи, отжимания в упоре, «планка», нагрузка работы на станциях 3 мин, интервал отдыха 90 сек;
- толкание набивного мяча, отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания;
- выталкивание партнера из круга без помощи рук;
- вырывание мяча у партнера по команде тренера;
- передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону;
- передачи набивного мяча в парах или тройках, спортсмены располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают мяч с фазой полета.

Примерные упражнения для развития быстроты движения рук □
Ведение одного-двух мячей.

- Передачи двух-трех мячей у стены на время – 30-40 с.
- Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.
- Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой.
- Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.
- Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.
- То же, что в предыдущем упражнении, но в положении сидя.
- Ведение трех мячей на время - 30 с.
- Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30-40 с. Проводится как соревнование на количество ударов мяча.
- Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время – до 30 с.

Техническая и технико-тактическая подготовка

Переходя на тренировочный этап, спортсмены уже владеют техникой основных базовых приемов передвижения: бег, ходьба, прыжки, остановки, повороты, перемещения в защитной стойке и технических приемов нападения: спортсмены умеет ловить и передавать мяч, вести мяч на месте и в движении с разной высотой отскока, бросать в кольцо с места, после автопаса, после дриблинга, после получения мяча, в проходе, а также получили умения правильно перемещаться в защитной стойке, оказывая самые элементарные сопротивления противнику с мячом и без него. Игроки также освоили базовые элементы тактики, а именно: принцип нападения "пас-вход", правильное расположение игрока нападения и защиты относительно мяча, колец (своего и противника), партнеров для применения освоенных приемов техники нападения и защиты в различных игровых ситуациях. Соревновательная деятельность спортсменов начального этапа подготовки была ограничена играми 1x1, 2x2, 3x3, 4x4.

Блоки на тренировочных этапах до двух лет:

- дриблинг с сопротивлением и без, на месте и в движении;
- обыгрыш 1 на 1 из различных игровых позиций, в том числе ситуация неравноценного размена;
- завершение атак различными способами;
- работа ног, остановки при получении мяча и после дриблинга;
- различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках;
- ловля и передача мяча с сопротивлением и без, применение определенного вида передачи в зависимости от ситуации;
- открывание для получения мяча с сопротивлением и без;
- подбор в нападении, блокировка игрока защиты при подборе;
- защита против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона;
- быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве;
- игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;

- командная защита;
- личный прессинг;
- позиционное нападение.

Блоки на тренировочных этапах свыше двух лет:

- дриблинга с сопротивлением и без, на месте и в движении;
- обыгрыша 1 на 1 из различных позиций, в том числе ситуация неравноценного размена;
- завершения атаки различными способами;
- работы ног, остановок при получении мяча и после дриблинга;
- различных взаимодействий в парах, тройках, пятерках;
- создания ситуаций для игры 1 на 1;
- ловли и передачи мяча с сопротивлением и без, применения определенного вида передачи в зависимости от ситуации;
- открывания для получения мяча с сопротивлением и без;
- подбора в нападении, блокировки игрока при подборе;
- защиты против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона;
- быстрого отрыва и раннего нападения, защиты в быстром отрыве;
- игры в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;
- позиционной командной защиты;
- личного прессинга;
- позиционного нападения;
- взаимодействия в пятёрках в рамках специальных ситуаций (выбросы с боковой и лицевой линий);
- различных видов зонного прессинга и зонной защиты.

Основные блоки технико-тактической подготовки обучающихся на учебно-тренировочном этапе.

Дриблинг

На тренировочном этапе уделяется особое внимание технике ведения мяча.

Техника ведения мяча включает в себя изучение и совершенствование различных комбинаций из финтов и переводов для обыгрыша 1 на 1. Изучение новых приёмов должно производиться в три этапа:

- на месте;
- в движении;
- в игровой ситуации.

Примерные упражнения для тренировки ведения мяча:

- ведение мяча на месте перед стоечкой: финт ногой и зашагивание; финт "внутри-наружу" и зашагивание; перевод перед собой, финт ногой и зашагивание; разножка и зашагивание; перевод под ногой, спин и зашагивание; спин, перевод под ногой, разножка, зашагивание; внутряннаружу, перевод перед собой, финт ногой и зашагивание и тд и тп;
- ведение мяча в колоннах от лицевой до лицевой с изменением направления при помощи комбинаций из финтов и переводов;
- игра 1x1 после обегания стоек, задача использовать как можно больше финтов и переводов для того, чтобы обыграть защитника;

- зигзаг нападающего в полтора коридора с атакой кольца. В данном упражнении можно менять задания для защитников, чтобы изменять сложность упражнения, например, держать руки за спиной, работая в защите, держать руками мяч, с помощью которого осуществлять давление на своего партнера в нападении, запрет на выбивание и перехваты мячей, акцент на соблюдение дистанции, игра в полный контакт с перехватами, выбиванием мяча;
- игра нападающий-защитник в коридорах без атаки, для упражнения необходимо отделить три коридора по всей ширине площадки, в каждом коридоре находятся от 4 до 10 игроков, задача нападающего - обыграть нападающего при помощи финтов и переводов, задача защитника - соблюдать дистанцию, постоянно оставаться перед игроком, не дать себя обыграть. Для того, чтобы мотивировать игроков в защите, можно установить очки, за выбитый мяч 1 очко, за перехват 2 очка, нападающему за обыгрыш соперника 3 очка. Нападающий игрок после обыгрыша передает мяч следующему игроку и встает в защиту, после того, как игрок отзащищался, он уходит отдыхать. Упражнение продолжается по времени, либо до определенного количества набранных очков, например, до 20.

Основной задачей работы над техникой владения мячом является ведение мяча без зрительного контроля, поэтому необходимо постоянно акцентировать внимание спортсменов на важность работы без зрительного контроля и постоянно корректировать неправильное выполнение упражнения

Ошибка в освоении техники ведения мяча - ранний переход от одного этапа изучения приёма к другому. Применение приёмов обыгрыша в игре невозможно без доведения данного приёма до автоматизма сначала на месте, потом в движении, а затем с активным сопротивлением соперника. Если упустить какой-то из этапов, освоение приёма не будет закончено, а, следовательно, в нужный момент во время матча игрок не сможет его применить или совершит потерю, что, в свою очередь, скажется на результате игры всей команды.

Завершение атак

На тренировочном этапе продолжается освоение различных завершений атак, таких как: полукрюк; евростеп; остановка, зашагивание, бросок; бросок в прыжке; бросок напрыжкой после остановки в два контакта; бросок с другой стороны щита; бросок крюком; бросок с одного шага; атака floater; атака rgohor и тд и тп.

Основной акцент при работе над завершениями атак кольца направлен на понимание спортсменом ситуации для применения той или иной атаки кольца. В зависимости от действий защитника и игровой ситуации можно применять тот или иной вид завершения атаки. Кроме этого, огромную роль играет количество повторений для освоения типа завершения атаки. Для этого также необходимо создать конкретную игровую ситуацию, в которой будет применяться данный вид атаки.

Примерные упражнения для тренировки завершения атак:

- игроки располагаются в трех колоннах: с мячом "в лоб", без мяча на пересечении лицевой и трехочковой линий. Игрок на лицевой линии открывается для получения мяча под 45 градусов от кольца, получается передачу от игрока в лоб, выполняет остановку в два контакта, начинает дриблинг и выполняет атаку кольца. Игрок, отдавший передачу, уходит на лицевую, игрок, выполнивший атаку, идет с мячом в лоб. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий;

- игроки располагаются в двух колоннах под 45 градусов от кольца. Первый игрок находится в колонне без мяча, все остальные с мячом. Игрок без мяча делает финт, открывается под мяч, получает его и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает финт, открывается под мяч уже от следующего игрока. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий;

- все игроки располагаются в лоб, первый без мяча, остальные с мячом. Первый игрок выполняет рывок к кольцу, а затем открывается на трехочковой линии под 45 градусов от кольца, получает мяч и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает рывок к кольцу, а затем открывается на свободную сторону, получает мяч и выполняет атаку. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий;

Важно уделять внимание **технике завершения атаки**:

- 1) необходимо объяснить подетально, каким образом будет осуществляться данный вид атаки, в какой ситуации он применяется;
- 2) приступить к показу и только после этого приступить к освоению данного технического элемента, сначала на небольшой скорости, прибавляя от раза к разу.

Ошибкой является применение типа завершения атаки в неподходящей ситуации.

Для дополнительной мотивации использования новых приёмов в нападении необходимо вводить бонусные очки при игре 1 на 1 за применение нового приёма.

Таким образом, техника обыгрыша 1 на 1 складывается из техники ведения мяча и техники завершения атаки. На учебно-тренировочных занятиях необходимо уделять внимание отдельно технике ведения мяча и отдельно технике завершения атаки, после чего совмещать два задания в одном учебно- тренировочном упражнении.

Работа ног

Правильная работа ног в баскетболе играет не меньшую роль, чем правильная работа рук. В связи с этим на учебно- тренировочном этапе должна продолжаться работа по совершенствованию работы ног во время остановок в один и два контакта после получения мяча и после дриблинга, а также во время поворотов и вышагиваний.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок:

Двумя шагами:

- легкоатлетические прыжки в шаге;

- прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу: «по кочкам»;
- бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам;
- имитация шагов остановки с места – упражнение в равновесии: исходное положение – стойка готовности; толчком впередистоящей ногой удлиненный шаг-прыжок сзади стоящей ногой с приходом на всю стопу – удержание равновесия на ней – выставляя толчковую ногу вперед, прийти в исходное положение;
- выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой) в целом после ходьбы и бега по ориентирам, по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера).

Прыжком:

- выполнение приема с места: исходное положение – стойка готовности;
- шаг сзади стоящей ногой с последующим толчком и приземлением на две ноги;
- выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой) после ходьбы и бега по ориентирам (разметке площадки, отметкам мелом и т.п.), по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера);
- выполнение разновидностей приема в целом со сменой направления и скорости передвижений;
- чередование разновидностей остановок двумя шагами и прыжком в ситуативных условиях: в различных позициях относительно щита;
- варьируя скорость и направление предшествующего передвижения;
- реагируя на условные сигналы педагога, регламентирующие момент или вариант остановки (например, один длинный свисток – остановка с удлиненным шагом правой, два коротких свистка – остановка прыжком толчком левой и т.д.);
- состязания в точности и быстроте исполнения изучаемого способа приема в эстафетах и подвижных играх.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования поворотов:

На месте:

- выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и-раз», «и-два» (на «и» перенести вес тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзади стоящей; на «раз» – отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом веса тела на сзади стоящую и вращением на ее носке);
- выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся, варьируя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания-вращения): в стойке готовности; в стойке игрока, владеющего мячом;

- выполнение поворотом на месте в стойке готовности с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед – передвижение бегом спиной вперед, поворот назад – рывок на исходную позицию и т.п.;

- выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений.

В движении:

- последовательное выполнение составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение;

- выполнение поворота по ориентирам при ходьбе, а затем при медленном беге по прямой;

- выполнение приема в целом со сменой направления движения после поворота;

- выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по разметке площадки, по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам; выполнение разновидностей приема на месте и в движении с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).

Ловля и передача мяча

На тренировочном этапе задача тренера освоить передачу одной рукой, совершенствовать скорость и точность передачи мяча, а также усложнять освоение техники ловли и передачи при помощи специальных упражнений. На тренировочных этапах свыше двух лет имеет место быть использование утяжеленных и набивных мячей для совершенствования техники ловли и передачи мяча.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования ловли мяча двумя руками на месте:

- имитация приема перекладыванием мяча из рук одного

- занимающегося в руки другого;

- индивидуальные упражнения в ловле мяча, подброшенного вверх над собой (посланного в стену), с овладением мячом на разной высоте: над собой; после его отскока от пола: на уровне пояса, колен или пола; упражнения на месте и с вышагиванием в ловле мяча, посланного партнером: по навесной траектории в заранее поставленные кисти; на разной высоте: над головой, на уровне головы, груди, пояса, с отскоком, катящегося по полу;

- ловля мяча, летящего сбоку и поступающего от партнера сзади-сбоку;

- выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки; выполнение разновидностей приема в эстафетах, подвижных и подготовительных играх типа: «гонка мячей по кругу», «передай мяч и садись», «мяч ловцу» и др.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок с ловлей мяча двумя руками:

- остановка изучаемым способом (двумя шагами или прыжком) с места с ловлей отскочившего от площадки мяча, предварительно выпущенного перед собой;
- выполнение изучаемой разновидности приема, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера: а) с места; б) после передвижения ходьбой; в) после передвижения медленно бегом;
- остановка изучаемым способом с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вертикально вверх вытянутой в сторону рукой: остановка с ловлей «зависшего» в воздухе мяча;
- выполнение изучаемой разновидности приема в целом: а) с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола; б) после встречного набрасывания мяча партнером по навесной траектории; в) после встречной передачи партнера заданным способом (момент передачи регламентируется звуковым сигналом игрока, выполняющего остановку);
- выполнение разновидностей приема, варьируя: а) скорость передвижений игрока; б) момент передачи мяча партнером; в) направление полета мяча от партнера (навстречу, сбоку или на ход выполняющему остановку игроку);

выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями в условиях противоборства: подвижные игры типа «охраняй капитана», «мяч капитану» и т.п.

Передача мяча – прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования передач мяча на месте:

- имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделением с зеркальным возвращением в исходное положение;
- имитация передачи-ловли в парах перекладыванием мяча из рук одного игрока в руки другого;
- передачи в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию, направление и траекторию полета мяча;
- передачи мяча в парах, тройках и других сочетаниях несколькими мячами;
- передачи мяча в различных построениях (во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т. п.) с последующим передвижением вслед за мячом или в сторону от направления передачи;
- передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника (над плечом, над головой, под рукой и т.п.):
 - а) с вышагиванием;
 - б) в сочетании с поворотами на месте; в) в сочетании с обманными движениями мячом;
 - г) в сочетании с последующим финтом и уходом от защитника; передачи мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу;

- направленное сочетание разновидностей передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры):
 - а) в подвижных играх типа: «не давай мяч водящему», «мяч в центр», «подвижная цель», «10 передач» и т.п.;
 - б) в условиях игрового противоборства.

Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча в движении:

При встречных передачах:

- выполнение изучаемого способа передачи в движении неподвижно стоящему игроку с использованием двухшажного ритма работы ног:
 - а) снимая мяч с кисти вытянутой в сторону руки партнера (с места, в ходьбе; в беге);
 - б) после ловли мяча слегка подброшенного вертикально вверх с кисти вытянутой в сторону руки партнера;
- выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: а) после собственного выбрасывания мяча перед собой (с обратным вращением) и отскока от пола; б) после ловли мяча наброшенного партнером навстречу набегавшему игроку в заранее указанной точке площадки, обозначенной линией разметки, набивным мячом и т.п.;
- выполнение передачи в движении неподвижно стоящему игроку после встречной передачи партнера: а) с отскоком от пола; б) по навесной траектории, в) по прямой траектории; (встречная передача выполняется по звуковому сигналу набегавшего игрока);
- передачи в движении неподвижному игроку, варьируя момент передачи мяча набегавшему игроку и траекторию его полета;
- выполнение изучаемого приема в целом при движении спортсменов из встречных колонн: а) с отскоком от пола; по прямой траектории.

При поступательных передачах:

- выполнение изучаемого способа поступательной передачи с места на ориентир (вытянутую вперед-вверх руку):
 - а) стоящему впереди-сбоку партнеру;
 - б) игроку, начинающему движение;
 - в)двигающемуся нападающему (после ловли мяча в движении игрок выполняет один из освоенных игровых приемов или их сочетание: остановку, встречную передачу в движении другому партнеру, ведение мяча, бросок в движении и т.п.);
- поступательная передача с местадвигающемуся партнеру в сочетании с сопровождающим рывком передающего игрока: варьируется дистанция, на которую передается мяч и скорость передвижения убегающего партнера;
- поочередное выполнение приема одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении по кругу: передача впереди бегущему партнеру;

- выполнение поступательной передачи в движении при параллельном перемещении вдоль площадки двух-трех игроков;
- выполнение разновидностей встречных и поступательных передач в движении в эстафетах и подвижных играх типа «охота с мячом», «запятной мячом», «салки и мяч» и т.п.

Открывание для получения мяча

Помимо техники ведения мяча, техники завершения атаки, а также техники ловли и передачи мяча существует еще один раздел техники нападения, это техника открывания для получения мяча.

Существует три способа для открывания с целью получения мяча:

- через контакт с защитником
- через заступ
- при помощи разворота (пивота)

Освоение каждого способа открывания необходимо также проводить в три этапа: провести устное объяснение, выполнить показ, а затем приступить к освоению способа открывания.

Основным упражнением для тренировки открывания для получения мяча является игра 1 на 1 с пасующим из различных позиций. Для данного упражнения очень важно, чтобы игрок защиты работал в закрытой стойке на ногах максимально близко с нападающим, не позволяя тому открыться для получения мяча. Тренер-преподаватель должен постоянно мотивировать защитников на перехват мяча, таким образом, защитник будет тренировать нападающего. Это можно осуществить при помощи бонусных очков при игре на очки, например, за перехват 3 бонусных очка.

Одной из самых популярных ошибок при открывании для получения мяча является открывание мяча путём отталкивания защитника рукой. Таким образом, нападающий отрабатывает не открывание для получения мяча, а фол в нападении. В связи с этим тренером должна проводиться постоянная корректировка действий нападающего для открывания.

Подбор в нападении

Как известно, для того, чтобы осуществить подбор в баскетболе, важнее всего желание подобрать мяч и умение выбрать правильную позицию для подбора мяча.

Подбор мяча - это владение мячом после осуществления атаки кольца одним из нападающих.

Примерные упражнения для тренировки подбора мяча:

- передача мяча в щит с последующим овладением мяча в прыжке и приземлением на площадку;
- передача мяча в щит в колонне друг за другом;
- передача мяча в щит в двух колоннах на противоположных кольцах с последующим передвижением к другому кольцу;
- игра 1 на 1 с борьбой за подбор мяча. В этом упражнении очки нападающему даются не только за забитые мячи, но еще и за подбор после завершения атаки кольца. Подбор в нападении засчитывается как два очка, подбор в защите как одно очко;

- борьба за мяч под кольцом в тройках. Один игрок выполняет бросок в кольцо с любой дистанции, двое игроков борются за подбор под кольцом после броска.

Выше нами были рассмотрены блоки техники нападения. Далее мы рассмотрим разделы техники защиты, которые включают в себя:

- техника защитной стойки и передвижений;
- техника противодействия игроку с мячом, без мяча, заслону; □ техника блокировки игрока при подборе.

Техника стоек и передвижений

В технике защиты выделяют стойку с параллельной постановкой стоп, стойку с выставленной вперед ногой и закрытую стойку.

Стойка защитника с параллельной постановкой стоп применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника по площадке.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой используется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит.

Закрытая стойка применяется при активных формах защиты и отличается близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи.

В защите используют все способы передвижений, которые применяют при нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков. Соответственно, нет принципиальных различий и в технике их исполнения.

Техника противодействия игроку с мячом, без мяча, заслону.

К технике противодействия игроку с мячом относятся: вырывание, выбивание мяча, а также накрывание (блок-шот) и отбивание мяча при бросках. К технике противодействия игроку без мяча является перехват и выбивание мяча при передаче. На тренировочном этапе начинается изучение применения заслона.

На тренировочных этапах до двух лет к изучению предлагаются следующие варианты противодействия заслону: смена игроков в защите, в том числе ситуация неравноценного размена прохождение заслона со своим, в том числе сверху, снизу и между игроками.

На тренировочном этапе свыше двух лет осваиваются следующие варианты противодействия заслону:

- в случаях использования заслона игроками различных амплуа –
- помощь игрока при заслоне и возврат к своему игроку (принцип помогувернуть);

- в случаях использования заслона игроками различных амплуа – защита против игрока с мячом вдвоем с дальнейшей подстраховкой третьего игрока (принцип двойного отбора).

Что касается техники защиты, немалую роль играет коммуникация игроков в защите, которая оказывает дополнительное психологическое воздействие на игроков нападения, поэтому необходимо обучать разговору игроков во время командной защиты. Применяются такие фразы, как: "я на мяче", "помогу-вернусь", "смена" и тд и тп.

Техника блокировки игрока при подборе

После выполнения броска игроком нападения игроку защиты необходимо осуществить блокировку игрока для того, чтобы взять подбор и организовать атаку в противоположном направлении, также этот приём называется "поставить спину". Данный приём играет большую роль в освоении командной защиты, так как является основой для подбора мяча в защите.

Примерные упражнения для тренировки блокировки игрока при подборе:

- Игра 1 на 1 в парах с акцентом на подбор мяча после броска. В данном упражнении игрок защиты отдает передачу игроку нападения и выполняет рывок к мячу, игрок нападения выполняет бросок в кольцо с места или с прыжком, и бежит на подбор своего мяча. Задача игрока защиты не дать подобрать мяч нападающему. Игра ведется на очки, забитые мячи 1 очко, подбор в нападении 2 очка, подбор в защите 1 очко.

- Игра в тройках с акцентом на подбор мяча после броска. В данном упражнении один игрок защиты стоит напротив двух игроков нападения. Игрок защиты отдает передачу одному нападающему, а блокирует другого нападающего (без мяча). Игра ведется на очки.

- Игра за блок 3 на 3. Игроки защиты находятся на лицевой линии, игроки нападения на трехочковой линии. Один из защитников передает мяч одному из нападающих, после чего следует бросок. Каждый защитник ставит спину своему нападающему. Если подбирают защитники, то они атакуют на противоположное кольцо. Если подбирают нападающие, то они добивают мяч до тех пор, пока не забьют или защитники не возьмут мяч в руки.

- Игра за блок 5 на 5. Тоже самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках.

- Игра за блок с переменной мест 3 на 3. Игроки защиты перемещаются в защитной стойке по кругу. Мяч у тренера. Как только тренер выполняет бросок, каждый игрок защиты должен найти своего игрока нападения и отблокировать его. Если подбирают защитники, то они атакуют на противоположное кольцо. Если подбирают нападающие, то они добивают мяч до тех пор, пока не забьют или защитники не возьмут мяч в руки.

- Игра за блок с переменной мест 5 на 5. Тоже самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках.

Тактическая подготовка

Тактика игры

На учебно-тренировочном этапе изучаются следующие разделы тактической подготовки:

- различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках;

- быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве;
- игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;
- командная защита;
- личный прессинг;
- позиционное нападение;

При изучении тактики нападения появляются такие взаимодействия в парах, как заслон и передача мяча из рук в руки, в тройках - восьмерка, передача мяча в трехсекундную зону и скрестное открывание под мяч, заслоны с двух сторон и так далее.

Кроме этого, на учебно-тренировочном этапе уделяется внимание игре в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве, организации быстрого прорыва и раннего нападения.

Так как до учебно-тренировочного этапа третьего года обучения правилами запрещено использование личной защиты, поэтому тактика защиты строится на личном прессинге, а также организации командной личной защиты с использованием вариантов подстраховки.

На учебно-тренировочных этапах свыше двух лет уже изучаются вопросы зонной защиты и зонного прессинга, а также создания ситуаций для применения данного вида защиты. Для тренировки командных тактических действий в защите и нападении используются игры 5x5, 4x4, 5x4, 4x5 и тд.

Теоретическая подготовка

Темы по теоретической подготовке

- 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

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка на УТ этапе до трёх лет

Упражнения для воспитания волевых качеств

- *смелость*: броски и ловля мяча в парах. Броски в паре с сильным соперником с задачей победить.
- *настойчивость*: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, тренировка с сильным соперником;

➤ *решительность*: режим дня и его выполнение, проведение тренировок с моделированием игровой ситуаций, предстоящих в соревнованиях.

➤ *инициативность*: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), тренировка на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

➤ *Для развития находчивости*: в условиях нарастающего сопротивления соперника добиться выполнения вновь изученных навыков.

Нравственная подготовка:

➤ поведение в школе, на учебно-тренировочном занятии, дома. аккуратность, опрятность.

➤ взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании упражнений.

➤ поддержка, страховка партнера.

➤ совершенствование способности баскетболиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях).

Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными обучающимися и командой в целом. Наладить дружеские отношения между членами команды в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с баскетболистами других школ.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими баскетболистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед командой, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

Психологическая подготовка на УТ этапе свыше трёх лет

➤ *Волевая подготовка*. Состояния баскетболистов перед игрой: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов - неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других детей. Потребности - физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности.

➤ *Лидерство в баскетболе* - лидер, ориентированный на решение задач, лидер, ориентированный на команду (капитан).

➤ *Уровни тревожности*. Характеристика низкого уровня тревожности - незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности - прерывистое дыхание, появление соперника, наблюдение за разминкой соперника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности – критика тренера, родителей, появление основного соперника, начало игры.

➤ *Саморегуляция состояний баскетболиста*. Методы снижения тренировки – снижение субъективной значимости соревнований, исключение

угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым баскетболисту предстоит встретиться в соревнованиях.

➤ *Нравственная подготовка.* Социальные факторы в спорте. Личностные черты баскетболиста - агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении). Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка обучающихся на тренировочном этапе направлена на развитие умения применять полученные навыки и принимать правильные решения в конкретной игровой ситуации. В связи с тем, что основной задачей тренировочного этапа является подготовка к официальным соревнованиям, необходимо уделять внимание подготовке спортсменов к игре 5 на 5.

Средствами интегральной подготовки на тренировочном этапе являются учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий, ситуационные игры (спорный мяч, штрафной бросок, выброс из-за лицевой линии, выброс из-за боковой линии и тд).

Учебные игры – незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности баскетболистов при достаточной подготовленности спортсменов. Главное их достоинство – это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки. В практике занятий баскетболом учебные игры применяются при игре на один или на два щита, в полных или уменьшенных составах команд, в течение всего предусмотренного правилами времени или с изменением продолжительности игры, при соперничестве с равными по силам, более слабыми или сильными командами.

Игровое противоборство должно происходить целенаправленно под непосредственным руководством педагога с конкретными заданиями на игру. Задания могут быть направлены на воспроизведение в условиях соперничества тех или иных технико-тактических действий, отработку групповых или командных тактических действий в нападении или защите, интеграцию всех компонентов подготовленности в целостную игровую деятельность.

Стимулировать выполнение установок на игру можно начислением дополнительных очков за успешные игровые действия либо введением некоторых изменений в правилах игры. Вариативность изменения правил не ограничена и зависит от решаемых в игре задач и уровня подготовленности спортсменов. Полезными могут быть не только традиционное увеличение или уменьшение всего игрового времени, либо расширение или сокращение

продолжительности отдельных игровых фаз (перевода мяча в зону соперника, владения мячом в передовой зоне, организации всей атаки), изменение численности состава команд. Хорошую службу в процессе обучения могут сослужить также игры с объявленным или скрытым гандикапом (начислением дополнительных очков), неожиданным вводом второго или запасного мяча, введением в игру дополнительного защитника или нападающего, принимающего поочередное участие в действиях одной и другой команды и т.п. Всеобщий азарт вызывают так называемые игры «на интерес», когда игроки проигравшей команды в наказание выполняют какие-либо непопулярные действия: совершают челночные передвижения или бег по кругу.

Безусловное положительное тренировочное воздействие учебных двусторонних игр на спортсменов подкрепляется последующим их участием в контрольных играх с приглашенными командами.

Участие в календарных играх официальных соревнований требует от баскетболистов максимальной и взаимосвязанной реализации локальных результатов их обучения в целостную игровую деятельность. Любые соревнования должны рассматриваться, с одной стороны, как цель всей тренировочной работы, с другой – как эффективное средство интеграции системы предшествующих педагогических воздействий.

4.1.3. Этапы совершенствования спортивного мастерства

Физическая подготовка

Основными средствами ОФП являются:

- кроссы на различные дистанции;
- бег в переменном темпе, бег с ускорениями;
- спортивные игры: баскетбол, ручной мяч;
- тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры;
- упражнения без отягощений - отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, броски в кольцо в быстром темпе (с сопротивлением).

Основные средства СФП:

- бег с резкими ускорениями;
- работа со скакалкой;
- выталкивание штанги от груди;
- отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, при работе на выносливость увеличение четвертей до 15 минут и более;
- при работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками;
- тренировки в зале с мячом: броски мяча в кольцо на скорость (кто больше забьет за 2 мин.), броски из под кольца, кто быстрее 10 попаданий.

Технико-тактическая подготовка

Техника игры

Совершенствование игры:

- техника ведения игры с тактическим нападением (комбинации), работа с соперником.

➤ техника ведения игры в атакующей манере (с более опытным соперником). техника ведения игры с соперником, находящимся в более наилучшей игровой ситуации.

- техника ведения игры с агрессивным соперником.
- техника ведения игры с универсальным соперником.
- товарищеские встречи (игры)

Тактика

Совершенствование тактики игры

➤ выбор тактических действий против соперника.
➤ овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения. овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

Теоретическая подготовка

Темы по теоретической подготовке

- Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта
- Профилактика травматизма.
Перетренированность/нетренированность
- Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
- Психологическая подготовка
- Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс
- Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта
- Восстановительные средства и мероприятия
- Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности
- Социальные функции спорта
- Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
- Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс

Психологическая подготовка

Волевая подготовка. Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств; быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития «чувства ритма» «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

Нравственная подготовка. Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания. Выполнение

требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла.

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке представлен в таблице № 14

Таблица № 14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	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. 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 культурой 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. 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.
	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	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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 обучающихся	≈ 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 обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической 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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	ПОНЯТИЕ ТРАВМАТИЗМА. СИНДРОМ «ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ». ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		

IV. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

1) Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "баскетбол" основаны на особенностях вида спорта "баскетбол" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "баскетбол", по которым осуществляется спортивная подготовка.

2) Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "баскетбол" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки 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 и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

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"](#) (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([приложение N 10 к ФССП](#)), таблица № 15;

обеспечение спортивной экипировкой ([приложение N 11 к ФССП](#)), таблица № 16;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 15

№ 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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
					кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица № 16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочн ый этап (этап спортивной специализаци и)		Этап совершенство вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				колич ество	срок экспл уатац ии (лет)	колич ество	срок экспл уатац ии (лет)	колич ество	срок экспл уатац ии (лет)	колич ество	срок экспл уатац ии (лет)
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1

8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства 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 обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным **стандартом** "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, **раздел** "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы: педагогические работники повышают свою квалификацию не реже 1 раза в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

Работники спортивной школы направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора спортивной школы.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]
2. <https://edu.gov.ru/> Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации
3. <http://www.rusada.ru/> Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс]

4. <http://www.wada-ama.org/> Официальный интернет-сайт ВАДА[Электронныйресурс]
5. <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> Федеральные стандарты спортивной подготовки <http://www.wada-ama.org>
6. <http://www.rusada.ru/> Российское антидопинговое агентство
7. <https://www.wada-ama.org/> Всемирное антидопинговое агентство
8. <http://www.roc.ru/> Олимпийский комитет России
9. <http://www.olympic.org/> Международный олимпийский комитет
10. <http://www.russiabasket.ru/> Российская федерация баскетбола
11. <http://lesgaft.spb.ru/> НГУ им. П.Ф. Лесгафта
12. <http://rubasket.com/stati.html> Статьи о баскетболе. Все о баскетболе
13. <http://www.basketbolist.org.ua/publications.htm> Статьи о баскетболе
14. <http://www.sport-express.ru/basketball/> Баскетбол России и Мира
15. <http://www.sport-express.ru/basketball/> Новости и события баскетбола в России
16. <http://www.kubansport.ru/> Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
17. <http://www.sports.ru>
18. <http://www.slamdunk.ru>
19. <http://www.world-sport.org>
20. <http://www.consultant.ru>