

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРЫЙ СОБОЛЬ»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
«26» августа 2024 г.
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУ ДО СШ «Старый соболь»
_____ И. А. Вахрушев
(подпись)
«26» августа 2024 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол»**

(программа разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного приказом министерства спорта РФ от 16.11.2022 № 1006)

Разработчики:

Заместитель директора:

Мыйня А.М.

Старший инструктор-методист:

Устинова С.А.

Инструкторы-методисты:

Лосева П.А.

Устинова О.М.

Тренеры-преподаватели:

Барциц Р.П.

Дектярев А.В.

Долматова Н.А.

Ермолович А.А.

Ерохина Т. С.

Истомин С.В.

Пителин С.Д.

Пителина Е.Ю.

Шаповалов Ю.В.

г. Нижний Тагил
2024 г.

	СОДЕРЖАНИЕ	№ стр.
I.	Общие положения	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4-13
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку,	4-5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5-8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «баскетбол»	8-9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	9-10
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	10-11
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	11-12
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	13-15
III.	Система контроля	16-18
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в соревнованиях	16-17
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	17
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «баскетбол» и уровень спортивной квалификации лиц, проходящим спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки	17-18
IV.	Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»	18-34
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	18-34
4.2.	Учебно-тематический план	34
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	34-35
VI.	Условия реализации Программы	35-39
6.1.	Материально-технические условия	35-37
6.2.	Кадровые условия	37-38
6.3.	Информационно-методические условия	38-39
VII.	Приложения	40-112
	Приложение № 1. План физкультурных и спортивных мероприятий	40-41
	Приложение № 2. Годовой учебно-тренировочный план	42
	Приложение № 3. Примерный план воспитательной работы	43-45
	Приложение № 4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	46
	Приложение № 5. Нормативы ОФП и СФП (НП, УТЭ, ССМ)	47-48

	Приложение № 6. Типовая рабочая программа для групп начальной подготовки при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	49-65
	Приложение № 7. Типовая рабочая программа для учебно-тренировочных групп (групп спортивной специализации) при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	66-88
	Приложение № 8. Типовая рабочая программа группы совершенствования спортивного мастерства при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	89-109
	Приложение № 9. Учебно-тематический план теоритической подготовки по этапам подготовки	110-112

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной дисциплине «баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол", утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1006 (далее - ФССП).

2. Цели Программы:

– всестороннее физическое и нравственное развитие, направленное на достижение установленных ФССП по виду спорта «баскетбол» спортивных результатов посредством участия в спортивных соревнованиях;

– подготовка высококвалифицированных, конкурентоспособных на мировой арене игроков-баскетболистов;

– достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва по баскетболу.

Основные положения Программы составлены с учетом принципов физического воспитания и спортивной тренировки, результатов современных научных исследований и передового опыта спортивной практики.

Фундамент Программы - основные научные, теоретические, методические положения, определяющие преемственность целей и задач спортивной подготовки, непрерывную последовательность учебно-тренировочного процесса. Они направлены на:

- повышение уровня всех сторон подготовленности баскетболистов;
- сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов.

Эти положения реализуются на всех этапах подготовки в постепенном и поступательном повышении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также доли средств специальной подготовки, которая в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год.

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 (Таблица № 1)

Таблица № 1

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

* для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки (п.9 ФССП).

** возраст обучающихся на этапе 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.

*** максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп обеспечивается с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

на этапах совершенствования спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП по виду спорта «баскетбол».

2.2. Объем дополнительной образовательной программы

Процесс подготовки баскетболистов реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП по виду спорта «баскетбол», с учетом этапа и периода спортивной подготовки.

Данные объема дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлены в Таблице № 2, рассчитываются в астрономических часах.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
2 год		3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Количество часов в неделю	4,5	6	6	8	10	12	12	14	16
Общее количество часов в год	234	312	312	416	520	624	624	728	832

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

- на этапе начальной подготовки (далее – ЭНП) – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – УТЭ) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) – четырех часов;

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение руководствуется следующими положениями:

- группы могут объединяться (при необходимости) на временной основе в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), а также его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском;
- учебно-тренировочные занятия проводятся (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
 - не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и спортивных званий;
 - не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
 - обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

- учебно-тренировочные занятия:

для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (п. 15.2 главы VI ФССП).

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 час.

– **учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы)*:**

для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, имеющие разную направленность и продолжительность. Для баскетбольных команд перечень мероприятий и их продолжительность, отмеченные в ФССП, представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

№ 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 по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенства России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные 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
------	---	---	-------------

* учебно-тренировочные мероприятия включаются в Единый календарный план (далее – ЕКП), план спортивных и физкультурно-массовых мероприятий Учреждения и план учебно-тренировочной группы, с учетом поставленных тренером-преподавателем задач.

– **спортивные соревнования**

Важная роль в подготовке игрока баскетбольной команды отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке.

Объем соревновательной деятельности баскетболистов на разных этапах и годах спортивной подготовки представлен в Таблице № 5. (согласно плану физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (Приложение № 1 к Программе))

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 «баскетбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Рекомендуется проводить соревнования в «баскетбол 5x5» на ЭНП до года в виде «Веселых стартов» и игр 1x1. На ЭНП свыше года рекомендуется использовать игру 1x1, 3x3 и 5x5.

На УТЭ, ССМ начинаются региональные и Всероссийские первенства, спартакиада школьников, детско-юношеская баскетбольная лига (ДЮБЛ).

Для игроков, попавших в составы молодежной и национальной сборной команд, возможны участия в международных турнирах, первенствах и чемпионатах Европы и мира, Олимпийских играх.

Учитывая необходимость выполнения требований к результатам освоения дополнительной образовательной программы, установленных в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1312), в том числе, к спортивным соревнованиям, при планировании соревновательной деятельности обучающихся рекомендуется включать в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения официальные спортивные соревнования по соответствующему уровню (См. таблицу № 4).

Таблица № 4

Этап спортивной подготовки	Уровень официальных спортивных соревнований		
	до трех лет	свыше трех лет	не ограничивается
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования	не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации	
этап совершенствования спортивного мастерства			не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований

В случае если для участия в спортивных соревнованиях определенных уровней предусмотрено прохождение отборочных спортивных соревнований, такие спортивные соревнования также рекомендуется включать в соответствующие планы.

Календарный план участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях реализуется в Учреждении в соответствии с муниципальным заданием, утвержденным на соответствующий финансовый год.

Таблица № 5.

Объем соревновательной деятельности

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

– **иные виды (формы) обучения:** самостоятельная подготовка, работа по индивидуальным планам, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

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 тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение 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.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (Приложение № 2 к Программе).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

При составлении годового учебно-тренировочного плана учитываются следующие факторы: объемы времени на реализацию дополнительной образовательной программы с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп, а также соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся;

2) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

– перспективное (позволяет определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла);

– ежегодное (позволяет составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации);

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

– ежемесячное (составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия).

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14
4.	Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
8.	Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	16-20	18-24

2.5. Календарный план воспитательной работы

Личностное развитие детей – одна из основных задач Учреждения.

Специфика воспитательной работы - тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на всех спортивно - массовых мероприятиях.

Решение воспитательных задач с игроками различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

Цели воспитательной работы:

– воспитание личности;

–развитие физических возможностей человека;

–приобретение учащимся умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры;

– воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются в разных формах на всех этапах учебно-тренировочного процесса спортсменов - баскетболистов.

Средства воспитательной работы:

–□ личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество и пример старших спортсменов.

Особое внимание необходимо уделять повышению уровня воспитанности спортсменов, а также формированию благоприятного психологического климата внутри команды (группы).

Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером-преподавателем.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить.

Долгий и трудоемкий воспитательный процесс требует соблюдения ряда условий:

- наличие точных и понятных правил;
- безусловный авторитет тренера-преподавателя;
- хороший моральный климат в команде (группе).

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в Приложении № 3.

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

Цель проведения антидопинговой работы - формирование установки у спортсменов о недопустимости допинга как явления.

Антидопинговую работу необходимо осуществлять:

- планомерно;
- системно;
- дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся.

Допинг - это нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

На **этапе начальной подготовки** юных баскетболистов в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни.

Антидопинговые мероприятия со спортсменами **последующих этапов** направлены на:

- проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга;
- ознакомление спортсменов с национальными антидопинговыми организациями и их программами.

За последние годы в работе с баскетболистами широко применяется разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» **online-training** – курс обучения по антидопингу, по окончании которого каждый спортсмен получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

На сегодня встает острый вопрос правильной и научно-обоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональная обязанность каждого спортсмена - 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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде Учреждения. Также по мере необходимости актуализируется раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Работа по соблюдению антидопинговой политики ведется в учреждении педагогическими работниками, осуществляется согласно плану, мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 4).

2.7. Планы инструкторской и судейской практики (по этапам спортивной подготовки)

Инструкторская и судейская практика в подготовке спортсмена-баскетболиста предусмотрена в программном материале, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки баскетболиста.

Возможность познакомить игроков со спецификой работы тренера - преподавателя может послужить в дальнейшем толчком к выбору ими этой профессии. Поэтому в течение всего процесса подготовки спортсмена в рамках инструкторской практики тренеру-преподавателю необходимо не только привлекать обучающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия, формировать у спортсменов умение самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по воспитанию физических качеств, но и планировать различные беседы, лекции, дискуссии, позволяющие расширить знания об особенностях работы педагогов и тренеров по баскетболу, об основах построения спортивной тренировки, о принципах воздействия физических упражнений на организм спортсменов и многие другие.

На этапе ССМ следует предлагать спортсменам самостоятельно подбирать соответствующие упражнения для воспитания специальных физических качеств, совершенствования технических элементов и тактических действий (взаимодействий). Планы по инструкторской практике следует формировать с учетом текущих знаний, умений и навыков спортсменов.

Программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры баскетбола, правила поведения на игровой площадке и вне ее, а также начинающих судей.

Судейская практика баскетболиста заключается в четком понимании основных положений правил соревнований и работы арбитров в процессе игры (понимание жестов полевых судей, судей-секретарей, уметь читать основной протокол игры, знать основные обозначения в протоколе статистики и т.д.). Также баскетболистов необходимо привлекать к активной судейской практике, как в роли полевого судьи, так и судьи-секретариата. Поэтому на всех этапах учебно-тренировочного процесса активно изучаются функциональные обязанности каждого судьи-секретариата и действия полевого судьи. Спортсменам предлагается принимать активное участие в судействе тренировочных игр на разных судейских позициях. На 4,5 годах учебно-тренировочного этапа разрешено посещение судейских семинаров для получения официального разрешения судить основные соревнования и игры, как в качестве судьи в поле, так и судьи-секретариата.

В план работы по судейской практике следует, также, включать теоретические темы, такие как: основы организации и проведения официальных соревнований по баскетболу; особенности работы судей по баскетболу, изменения и нововведения в официальных правилах соревнований по баскетболу; способы проведения соревнований по баскетболу, составление

календаря игр и т.д. Следует подключать спортсменов старших групп к организации и проведению соревнований у младших обучающихся.

Примерный план инструкторской и судейской практики по этапам подготовки представлен в Таблице № 6.

Таблица № 6

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1	<ul style="list-style-type: none"> – Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий с начинающими спортсменами; – Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора 	<ul style="list-style-type: none"> – Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия; – Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке; – Обучение основным техническим элементам и приемам; – Составление комплексов упражнений для развития физических качеств; – Подбор упражнений для совершенствования техники 	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	В течение года
2	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В течение года

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (по этапам и годам спортивной подготовки)

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Изначально лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию только при наличии документов (справка допуска к занятиям, результаты медосмотра), подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами Учреждения.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно - тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания спортсменов и использования ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена.

Плановая диспансеризация проводится с учетом этапа подготовки в сроки, установленные приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н:

- на ЭНП и УТЭ 1 раз в 12 месяцев;
- на ССМ 1 раз в 6 месяцев для определения к допуску занятий спортом и оценки физической работоспособности, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки.

Внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в спортивном соревновании.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом;
- обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса баскетболистов;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием баскетболистов;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий баскетболистов;
- медицинское обеспечение соревнований по баскетболу;

– санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;

– ведение медицинской документации.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Невозможно без поддержания или повышения должного уровня работоспособности игрока сохранить непрерывность и эффективность учебно-тренировочного процесса. План медицинских, медико-биологических мероприятий представлен в Таблице № 7.

Таблица № 7

План медицинских, медико-биологических мероприятий.

Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	
Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки	В течение года
Применение медико-биологических средств*	
Применение педагогических средств**	
Применение психологических средств***	
Применение гигиенических средств****	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации (по всем годам))	
Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки	В течение года
Ведение занимающимися дневника самоконтроля	
Применение медико-биологических средств*	
Применение педагогических средств**	
Применение психологических средств***	
Применение гигиенических средств****	
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки	В течение года
Ведение занимающимися дневника самоконтроля	
Применение медико-биологических средств*	
Применение педагогических средств**	
Применение психологических средств***	
Применение гигиенических средств****	

**Медико-биологические средства: души: теплый (успокаивающий), прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий); ванны: хвойные, жемчужные, солевые; бани; ультрафиолетовое облучение; аэризация, кислородотерапия; массаж, массаж с растирками, самомассаж*

***Педагогические средства: рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки; рациональное построение тренировочного занятия; постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности; разнообразие средств и методов тренировки; переключение с одного вида спортивной деятельности на другой; чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; изменение характера пауз отдыха, их продолжительности; чередование тренировочных дней и дней отдыха; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха*

на этапах годового цикла; оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок; упражнения для активного отдыха и расслабления; корригирующие упражнения для позвоночника; дни профилактического отдыха

*****Психологические средства:** аутотренинг, настрой на игру, беседа, убеждение, рациональное внушение, техника концентрации внимания и мотивации, техника контроля эмоций и стрессоустойчивости, методика снятия напряжения и восстановления после соревнований (расслабление, анализ соревнований, планирование отдыха)

*****Гигиенические средства:** требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. К гигиеническим процедурам относятся: водные процедуры закаливающего характера; души, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация; тренировки в благоприятное время суток.

Поэтому в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направленно. Подбор восстановительных средств следует формировать с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных (возрастных) особенностей спортсменов.

В Таблице № 8 показаны средства восстановления баскетболистов на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 8

**Восстановительные мероприятия,
используемые при работе с баскетболистами на разных этапах подготовки**

Задача	Средства, методы, мероприятия
ЭНП	
Постепенная адаптации к повышению физических нагрузок	<ul style="list-style-type: none"> • Закономерное, рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии. • Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач.
Восстановление работоспособности обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение использованию гигиенических процедур: водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом, сбалансированное питание (восстановление потраченных калорий, правильное сочетание продуктов).
УТЭ, ССМ	
Профилактика и предупреждение травматизма Рациональное построение тренировки и соотношение объема и интенсивности нагрузки спортсменов	<ul style="list-style-type: none"> • Массаж и самомассаж восстановления – как средства восстановления. • Использование разминки в учебно-тренировочном процессе и в игровой деятельности.
Предупреждение переутомления, перенапряжения	<ul style="list-style-type: none"> • Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. • Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). • Психорегуляция мобилизующей направленности. • Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.
Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений Психологическая подготовка к учебно-тренировочному и соревновательному процессу.	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения восстановительной направленности, плавание (водоем, бассейн). • Сауна, общий массаж, кислородные коктейли. • Элементы аутотренинга, настрой на игру.

III. Система контроля

Контроль в учебно-тренировочном процессе – одно из важных и необходимых условий эффективного планирования спортивной тренировки. Он позволяет не только увидеть и проанализировать планируемые результаты, но и вовремя скорректировать (уточнить, исправить) сам план для устранения выявленных недостатков.

Следует помнить, что контроль будет результативным лишь в том случае, если будет осуществляться систематически, объективно, достоверно, с обязательным анализом полученных результатов.

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

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

3.1.1. Этап начальной подготовки (ЭНП).

На ЭНП установлены следующие требования к освоению Программы:

- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышение уровня физической подготовленности;
- овладение основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) общей физической и специальной физической подготовки.

3.1.2. Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки (УТЭ).

На УТЭ требуется:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- владение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучение антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и отсутствие их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) общей физической и специальной физической подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году;
- участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

На ССМ каждому спортсмену необходимо:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;

- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и отсутствие их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) общей физической и специальной физической подготовки;
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

15. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) указаны в приложении № 5 к Программе

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Основной задачей учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) спортивной подготовки баскетболистов является выявление наиболее одаренных и способных к ведению соревновательной борьбы игроков. Важную роль для получения необходимых показателей состояния и спортивной подготовленности спортсменов выполняют различные контрольные тесты и нормативы, которые применяет тренер-преподаватель в рамках педагогического контроля в течение всего учебно-тренировочного процесса.

Этот подход позволяет:

- постоянно получать данные о прогрессировании, спортивном росте игрока,

– определять его пригодность к дальнейшему совершенствованию и его интерес к углубленной специализации,

– постоянно иметь представление не только об уровне спортивной подготовленности игрока, но и о динамике и приросте значимых и интересующих тренера-преподавателя показателей.

Так как уровень технической подготовленности баскетболистов играет важную роль в соревновательной деятельности, Учреждение может самостоятельно разрабатывать и проводить тестирование по технической подготовке (скоростное ведение, броски с точек, штрафные броски и др.).

Помимо выявления наиболее одаренных игроков, по окончании каждого учебного года (спортивного сезона) тренер-преподаватель проводит тестирование обучающихся по физической подготовке: проходит сдача нормативов по общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальной физической подготовке (далее – СФП). Требования к сдаче нормативов по ОФП и СФП, а также уровень спортивной квалификации (спортивные разряды/спортивные звания) для зачисления и перевода на соответствующий учебно-тренировочный этап установлены ФССП по виду спорта «баскетбол».

В соответствии с пунктом 3.2 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации»: «в случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленными Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при условии ее реализации в Учреждении)».

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно - переводных нормативов и тестов дает оценку уровня спортивной подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним задач.

IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки с учетом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возможностей тренерского потенциала, а также особенностей усвоения игроками всех разделов Программы. Корректировку программного материала можно проводить ежегодно с учетом выполнения запланированных в предыдущем сезоне задач по видам спортивной подготовки.

Рабочая Программа составляется тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессиональной подготовленности и компетентности непосредственно для каждой отдельной учебно-тренировочной группы на основании требований ФССП и поставленных тренировочных задач.

Программный материал подбирается с учетом возрастных, психофизических, индивидуально-психологических, морфофункциональных особенностей обучающихся, уровня их подготовленности по всем видам спортивной подготовки, а также материально-технических условий для проведения занятий. При подборе средств и методов обучения следует обратить внимание на соблюдение педагогических принципов учебно-тренировочного занятия.

Каждому тренеру-преподавателю следует помнить, что он обязан знать, как и чему будет учить, чтобы получать нужный результат и выигрывать соревнования.

ВАЖНО!

Основные этапы педагогических действий:

- постановка цели (чего будем добиваться);
- формирование задач (чему будем учить);

- подбор средств, методов и принципов (как будем учить);
- установление последовательности (сколько и как долго будем учить);
- контроль, оценка (достигли того, к чему стремились).

Организация учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Организация процесса спортивной подготовки осуществляется поэтапно, начинается с постановки цели.

Далее система многолетней тренировки баскетболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых на различных этапах спортивной подготовки.

Общая направленность многолетнего учебно-тренировочного процесса юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

Правила поэтапного планирования и распределения нагрузок.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

В соответствии с требованиями объема учебно-тренировочных нагрузок тренер-преподаватель выстраивает систему своей работы, которая направлена на всестороннюю подготовку баскетболистов и формирование у них умения вести соревновательную борьбу.

Для групп поэтапной подготовки составляются:

общий (групповой) план на этап (перспективное планирование)

для каждой группы на учебный год (текущее).

Объем часов годового планирования расписывается по темам (тематическое), которые тренер-преподаватель планирует освоить со своими воспитанниками. Тематическое планирование (оперативное) в баскетболе рациональнее всего формировать на 3-6 месяцев учебно-тренировочного процесса, для более рациональной и эффективной корректировки работы. Далее на основе тематического планирования тренер-преподаватель формирует план-конспект учебно-тренировочного занятия, учитывая эффективность и полноту реализации предыдущих тренировок.

При составлении планов спортивной тренировки надлежит соблюдать ряд требований:

- учет задач и условий работы;
- конкретность и возможная вариативность;
- преэминентность и перспективность.

При определении задач следует принимать во внимание:

- пол;
- возраст;
- степень физического развития;
- подготовленность и другие особенности обучающихся;
- время и масштабы предстоящих соревнований;
- материальную базу;
- другие условия организации учебно-тренировочного процесса.

Кроме содержания и объема предстоящей работы обязательно следует наметить конечный результат, который позволит вносить изменения, уточнения в определенные условия работы.

Наряду с этим необходимо продумать и широко использовать систему контрольных упражнений и заданий, дающих возможность систематически оценивать уровень подготовленности каждого отдельного игрока и команды в целом и на основе полученных данных объективно планировать и корректировать процесс тренировки.

При составлении годовых планов работы начиная со 2 учебно-тренировочного года ЭНП необходимо основываться на планы и достигнутые результаты работы предыдущего учебно-тренировочного года, проанализировав содержание, задачи, степень их выполнения и допущенные ошибки.

В каждом последующем плане следует повышать требования к обучающимся.

План, не подкрепленный цифровыми показателями, теряет обоснованность и конкретность, возможность количественного и качественного анализа, который дает тренеру-преподавателю обоснование дальнейшей оптимизации процесса подготовки.

Последовательность и особенности освоения программного материала практической части спортивной подготовки на разных этапах становления баскетболиста.

Для баскетбола характерно командное единоборство с противником, требующее совершенствования не только индивидуальных, но и командных игровых действий и взаимодействий. С учетом этих особенностей необходимо планировать процесс подготовки на каждом этапе становления спортсмена, используя доступные и соответствующие возрасту способы применения различных упражнений.

При разработке Программы для групп начальной подготовки следует учитывать преимущественно обучающую направленность учебно-тренировочного процесса.

На ЭНП осуществляется учебно-тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола. ЭНП основан на формировании базовых движений и действий, которые являются фундаментом для дальнейшего освоения всех видов спортивной подготовки.

Основное содержание 1 учебно-тренировочного года составляют упражнения по физической и технической подготовке в сочетании с получением основных специальных теоретических знаний. Для новичков и игроков юношеских разрядов увеличено учебно-тренировочное время на физическую и техническую подготовку, а с ростом спортивного мастерства оно постепенно возрастает на тактическую и игровую подготовку.

В ФССП представлены данные по соотношению объемов нагрузки по видам подготовки, однако тренеру-преподавателю следует помнить, что в приведенные средние годовые цифры допускается вносить коррективы в соответствии с квалификацией игроков, уровнем их подготовленности, специфическими особенностями группы, условиями работы.

Содержание практического раздела учебно-тренировочных занятий с обучающимися 1 года ЭНП преимущественно состоит из упражнений по формированию основных физических качеств, техники базовых движений и основных базовых приемов техники баскетбола.

Следует отметить, что для игроков ЭНП самым эффективным способом освоения и закрепления программного материала являются подвижные игры и эстафеты. Принципы проведения подвижных игр: учет возрастного развития; систематичность; доступность; постепенность; чередование нагрузок; наглядность. В работе со спортсменами любого возраста следует строго соблюдать технику безопасности. Место проведения подвижных игр обязательно проверяется, четко и последовательно излагаются задачи и правила игры.

Важное внимание стоит обратить на то, что не все обучающиеся успешно осваивают различные движения, упражнения, тактики. Со слабыми игроками нужно обращаться очень тактично, не требовать от них выполнения сложных правил. В противном случае таким детям может быть причинен вред как физическому, так и психическому здоровью. Если что-то у некоторых игроков не получается, то это не значит, что они ленивые, непослушные, что-то недопоняли или им просто не нравятся предлагаемые темы подвижных и спортивных игр. Неудачи зачастую – это проявления индивидуальных особенностей организма. Задача тренера-преподавателя и родителей – терпеливо стремиться к тому, чтобы слабые игроки постепенно развивались и приближались к общему уровню игровой подготовленности коллектива.

Общие правила выбора и организации игр.

Огромное значение играет правильный выбор игры. Он зависит от возраста детей, их развития, подготовленности, количества обучающихся. Обязательно учитывается форма занятий (например: тренировка, рекреационные занятия, праздник). На тренировке игры могут быть продолжительными, способствующими выработке силы, ловкости, быстроты и других качеств. Также игры могут быть использованы как восстановительные средства, на праздничных мероприятиях востребованы массовые игры.

Участие в различных видах спортивных и подвижных игр вызывает незначительную усталость. Это ощущение является полезным. Оно, возникая систематически, способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности. Но иногда обучающиеся все же переутомляются из-за индивидуальных особенностей или по той причине, что они сильно увлекаются играми, слишком эмоционально реагируют на все происходящее. Очень важно так дозировать физическую нагрузку, чтобы она не вызывала переутомления. Важно вовремя завершить игру.

Для игроков ЭНП подвижные игры придумываются с сюжетом (наличие ролевых действий). Для баскетболистов УТЭ проводятся соревновательные упражнения, спортивные эстафеты, спортивные и подвижные игры. При работе со спортсменами этапов ССМ и ВСМ широко используются элементы спортивных игр, а также некоторые подвижные игры, соответствующие возрасту игроков.

Задача каждого тренера-преподавателя баскетбольной команды средствами спортивной тренировки достичь положительной динамики уровня подготовленности игрока в течение соревновательного сезона для реализации планов в достижении результатов на спортивных соревнованиях. Соревновательная деятельность у баскетболистов присутствует на всех этапах и годах учебно-тренировочного процесса, но имеет свои особенности, цель, задачи, виды реализации.

Для ЭНП-1,2 в основном применяют эстафеты, игровые моменты с использованием индивидуальной техники (броски, ведение), в виде игры 1х1 (как с мячом, так и без мяча), на ЭНП-2 малых игровых групп 2х2, 3х3. При этом упрощены правила игры, обязательно соблюдается техника безопасности, возможны условия с определенным заданием. Соревнования в виде игры 1х1, 2х2, 3х3 формируют у игроков представление об условиях игровой деятельности баскетболистов, дают возможность применить изученные приемы при активном противоборстве и проверить свои силы и личностные качества в соревновательной борьбе. У тренера-преподавателя появляется возможность анализа уровня подготовленности игроков, с последующей корректировкой учебно-тренировочного процесса, оценки их личностных качеств, а также вероятность наметить ориентировочную стратегию участия команды в будущих спортивных соревнованиях и относительно ее выстроить систему подготовки.

У игроков ЭНП-3 наблюдается активное участие в контрольных играх и турнирах, так как в следующем (УТЭ-1) году начинаются основные спортивные соревнования (региональные первенства), по результатам которых проводится отбор участников первенства России (одно из главных квалификационных спортивных соревнований в детско-юношеском баскетболе). В связи с этим на этапе ЭНП-3 активно продолжается формирование индивидуальной техники и тактики игроков на фоне совершенствования технико-тактических знаний, умений и навыков, приближая использование различных приемов и действий к условиям соревновательной деятельности. Более часто в учебно-тренировочном процессе применяются игровые и соревновательные упражнения, а также двусторонняя игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.

Рекомендации по организации и проведению групповых занятий по различным видам подготовки спортсмена

Для формирования высококвалифицированного баскетболиста средства учебно-тренировочного процесса направлены на развитие и совершенствование всех видов спортивной подготовки: теоретической, физической, технической, тактической, технико-тактической,

психологической и интегральной. Все виды подготовки имеют свои особенности, необходимы и занимают важное место в системе подготовки игрока в баскетболе.

Теоретическая подготовка.

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 ФССП по виду спорта «баскетбол»;
- 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 учебно-тренировочного занятия, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни.

Теоретическая подготовка должна вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике: как на учебно-тренировочных занятиях, так и в спортивных соревнованиях.

Учебно-тематический план включает тематику теоретической подготовки баскетболистов разного возраста и квалификации. Ознакомиться с примерным учебно-тематическим планом по теоретической подготовке баскетболистов можно в Приложении № 6 к данной Программе.

Физическая подготовка.

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности игроков. Различают два взаимосвязанных вида физической подготовки: ОФП и СФП.

В баскетболе на всех этапах становления спортсмена применяются средства как ОФП, так и СФП. Однако с каждым учебно-тренировочным годом увеличивается объем средств СФП за счет снижения доли упражнений ОФП.

Задачи ОФП:

- воспитание основных физических качеств;
- повышение уровня общей работоспособности;
- совершенствование жизненно важных умений и навыков

СФП – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Задачи по СФП:

- повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
- воспитание специальных физических способностей;
- достижение спортивной формы.

Методически правильный подход к развитию основных физических качеств играет важную роль на ЭНП, так как закладывается фундамент для последующего формирования уровня физической подготовленности баскетболиста.

Основное внимание на учебно-тренировочных занятиях с обучающимися 8-11 лет должно уделяться всесторонней физической подготовке. Особое внимание уделять мышцам живота, туловища, задней поверхности бедра и верхних конечностей.

В данном возрасте наиболее благоприятные условия имеются для работы над гибкостью и ловкостью. Поэтому целесообразно применять больше акробатических упражнений, сочетая их с метаниями и передачами мяча (теннисным, воздушным шариком, волейбольным, резиновым, фитбол не более 1,5 кг и др.). Широко использовать различные варианты жонглирования и упражнения в перемещениях и перебрасываниях мяча. Обязательно в занятия включаются подвижные игры и корригирующие упражнения, предупреждающие патологические изменения.

Развитие основных физических качеств базируется на сенситивных периодах.

Физическое качество «быстрота»

Быстрота одно из ведущих физических качеств в баскетболе. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание в учебно-тренировочном процессе. Необходимо выделить три основных 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 ЭНП. Возрастной период обучающихся 12-14 лет является наиболее благоприятным для развития быстроты.

Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание в учебно - тренировочном процессе. 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 бега 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.

Физическое качество «гибкость»

Гибкость – способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Гибкость необходима для полноценного освоения техники игровых приемов, помогает избежать травматизма.

Важная особенность гибкости в том, что это качество с возрастом не развивается, а регрессирует. Связки становятся менее эластичными. Поэтому 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.

Физическое качество «ловкость»

Ловкость – это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

Это самое общее определение, поскольку ловкость – комплексное качество, в котором сочетаются проявления быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами.

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.

В баскетболе 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 в начале основной части занятия (нет явного утомления игроков) обязательно предусматривая паузы для отдыха и восстановления организма.

Развивать ловкость следует с 8-ми лет и работать над этим качеством постоянно, вводя в учебно-тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения.

Развитие прыгучести у баскетболистов ЭНП

Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу «на втором этаже». Известно, что сила и высота прыжка во многом зависят от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. С этой целью нужно ежедневно утром уделять не менее пяти минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава.

Силовая подготовка баскетболиста

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Абсолютная сила – это предельная сила данного игрока при выполнении движения, без учета его собственного веса. Относительная сила – это сила в соотношении с весом игрока.

Около 70 % всех двигательных действий в баскетболе носит скоростно-силовой характер. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, борьба за мяч, дальние броски.

При работе с баскетболистами ЭНП и УТЭ следует учитывать индивидуальные особенности развития спортсмена. 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.

Начиная с третьего года УТЭ, силовая подготовка спортсменов включает работу с отягощениями. До этого времени в основу силовой подготовки спортсменов была положена только работа с собственным весом, так как еще не закончен процесс формирования костной ткани у спортсменов. Тренеру-преподавателю необходимо помнить о том, что до 13-14 летнего возраста все силовые упражнения с отягощениями выполняются в статическом напряжении, без линейного перемещения в пространстве. Выбор величины сопротивления и темп выполнения упражнений для развития силовых способностей должен быть индивидуализированным и определяться возрастными и морфологическими особенностями каждого спортсмена.

В баскетболе очень важное значение имеет способность обучающегося выполнять различные движения руками, как с мячом, так и без мяча. Развитию скорости движения рук в баскетболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильной, быстрой работы рук в игре зависит очень многое. Сильные, цепкие руки часто помогают выигрывать борьбу за отскок мяча от щита, борьбу на полу. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно.

Для этой цели лучше всего подходят упражнения с теннисными мячами, эспандером, отжимания от пола на пальцах, висы и подтягивания на канате.

Физическая подготовка баскетболиста 8-11 лет – это фундамент для дальнейшей подготовки высококвалифицированного спортсмена. Основные задачи физической подготовки обучающихся ЭНП – это всестороннее гармоничное развитие, широкий круг двигательных умений и навыков, устойчивый интерес к занятиям по баскетболу. Для достижения поставленных задач рекомендуется использовать разнообразные средства и методы ОФП и СФП, не ограничиваясь спецификой избранного вида спорта, то есть добавлять упражнения, заимствованные из других видов спорта и эффективно развивающие, нужные для баскетболиста, способности.

Техническая и технико-тактическая подготовка.

Направленность технической подготовки определяют современные тенденции развития игры. Планируемых, высоких показателей можно достичь только в результате правильной

всесторонней технической подготовки игроков, для чего необходимо: владеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь выполнять их наиболее совершенными способами в разных условиях; уметь сочетать приемы друг с другом в разной последовательности, в разном их количестве, в разнообразных условиях перемещения. Основных приемов игры немного, а разнообразие игровых действий создается за счет использования игроком как самих приемов, так и их различных сочетаний, позволяющих гибко и вариативно вести игру; владеть комплексом приемов, которыми приходится пользоваться чаще, чем другим игрокам и выполнять их нестандартно и с наибольшим эффектом. Острокомбинационная игра требует максимального использования индивидуальных особенностей (рост, подвижность, мышление, способность оценить ситуацию и др.) и четкого разграничения функций; постоянно повышать качество выполнения приемов, улучшая их общую согласованность. Совершенствование точности и качества выполнения техники основных приемов необходимо на всех этапах становления баскетболистов.

Показателем уровня технической подготовленности обучающихся является сама игра. Поэтому весь процесс тренировки должен быть организован таким образом, чтобы поступательно повышались требования к способностям спортсмена, обеспечивающим ведение борьбы в условиях возрастающего сопротивления.

Овладение рациональной техникой в наиболее короткие сроки зависит от знания путей развития игры и продуманного, планомерного построения всего учебно-тренировочного процесса.

На разных этапах спортивной деятельности перед спортсменом выдвигаются главные, первоочередные задачи, в соответствии с которыми подбираются методы и упражнения. Задачи совершенствования техники изменяются с возрастом и квалификацией баскетболиста.

Направленность технической подготовки в многолетнем учебно-тренировочном процессе баскетболиста можно условно разбить на три этапа:

- 1 этап – начальной постановки техники (начальное разучивание приема);
- 2 этап – стабилизация ее и совершенствование (углубленное детализированное разучивание);
- 3 этап – достижение высшего спортивного мастерства (закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия).

Правильную начальную постановку техники, как и всестороннюю физическую подготовку, следует рассматривать как фундамент высоких спортивных результатов. Этот период подготовки играет решающую роль для дальнейшей деятельности спортсмена: от тщательности и всесторонности проделанной работы зависит возможность и темпы дальнейшего прогресса. Главной задачей данного этапа является становление техники, то есть формирование системы движений путем овладения важными закономерностями выполнения основных технических приемов игры.

Для этого необходимо:

- использовать естественные движения (бег, прыжки, метания) и уточнить их соответствие с требованиями игры;
- овладеть механизмами двигательных навыков при выполнении основных приемов современной техники;
- соединить известные и изученные движения в новые сочетания, составляющие основу многообразия действий баскетболиста;
- научиться применять изученные приемы в условиях игры.

Обучение приемам техники связано с формированием конкретных навыков, составляющих определенную структуру движений.

Начинать обучение каждому приему в самых простых условиях игры с последующим, постепенным усложнением этих условий за счет изменения направления, скорости движения; увеличения дистанции; применения различных сочетаний приемов; введения пассивного, а далее и активного противодействия. Первично осваиваются приемы нападения, потом –

соответствующие приемы защиты. Параллельно изучается несколько приемов – в начале порознь, а затем сочетание между собой. В этот период не обязательно доводить каждый прием до навыка. Тщательно осваиваются основные приемы и главные способы их осуществления. Второстепенные способы могут быть освоены до уровня умения, а встречающиеся редко нужны только для ознакомления.

Выбирая прием или способ для изучения, следует руководствоваться дидактическим правилом «от главного к второстепенному», а последовательность в решении педагогических задач осуществлять в соответствии с общей схемой изучения приема. Подбор упражнений ведется в соответствии с правилами «от легкого к трудному» и «от известного к неизвестному».

Быстрое овладение основными движениями зависит от определенной последовательности постановки педагогических задач:

- освоить правильное исходное положение;
- узнать, какие части тела принимают участие в движении, каковы их направления и согласованности;
- добиться выполнения движений по оптимальным амплитудам при самостоятельных действиях обучающихся произвольным, удобным для него темпе;
- достичь точности в структуре движений, а затем осваивать детали приема.

В ходе обучения обстановку нужно усложнить, чтобы подвести обучающихся к применению приема в самой простой игровой ситуации. На технику движений следует обращать внимание на всех этапах спортивной подготовки и уделять ей достаточно внимания. Однако следует отметить, что доля технической подготовки баскетболиста снижается по мере роста спортивной квалификации игрока в сторону увеличения технико-тактической и интегральной подготовки.

Переходя на УТЭ, спортсмены уже владеют техникой основных базовых приемов передвижения: бег, ходьба, прыжки, остановки, повороты, перемещения в защитной стойке и технических приемов нападения: спортсмен 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.

Что касается технико-тактической подготовки можно выделить следующие блоки на УТЭ до двух лет:

- дриблинг с сопротивлением и без, на месте и в движении;
- обыгрыш 1х1 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.

Если рассматривать УТЭ свыше двух лет обучения, наши спортсмены должны обладать следующими навыками технической и технико-тактической подготовки:

- дриблинга с сопротивлением и без, на месте и в движении;
- обыгрыша 1х1 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 1х1;
- 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 пятерках в рамках специальных ситуаций (выбросы с боковой и лицевой линий);
- различных видов зонного прессинга и зонной защиты.

Рассмотрим основные блоки технико-тактической подготовки спортсменов на УТЭ.

Дриблинг

В настоящее время огромную роль в баскетболе играет владение мячом, причем требования к владению мячом предъявляются ко всем игрокам на площадке вне зависимости от игрового амплуа, поэтому много времени на учебно-тренировочном этапе мы должны уделить технике ведения мяча.

На ЭНП спортсменов мы освоили основные приемы владения мячом для игры 1х1. В связи с тем, что с каждым этапом подготовки класс игры в защите растет, это требует от нас более качественной игры в нападении. На УТЭ техника ведения мяча включает в себя изучение и совершенствование различных комбинаций из финтов и переводов для обыгрыша 1х1. Изучение новых приемов должно производиться в три этапа:

1. на месте;
2. в движении;
3. в игровой ситуации.

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. Самой популярной ошибкой в освоении техники ведения мяча является ранний переход от одного этапа изучения приема к другому. Применение приемов обыгрыша в игре невозможно без доведения данного приема до автоматизма сначала на месте, потом в движении, а затем с активным сопротивлением соперника. Если упустить какой-то из этапов, освоение приема 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 ЭНП обучающиеся освоили атаку с двух шагов, а также бросок после остановки в один контакт и в два контакта. Очевидно, это далеко не весь арсенал, которым должен обладать баскетболист в современных условиях. Поэтому на УТЭ 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 prohor и т.д.

Основной акцент при работе над завершениями атак кольца направлен на понимание обучающимися 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.

Огромную роль в технике завершения атаки играет правильность выполнения, поэтому оно должно проходить также в несколько этапов. На первом этапе необходимо объяснить подетально, каким образом будет осуществляться данный вид атаки, в какой ситуации он применяется, затем приступить к показу и только после этого приступить к освоению данного технического элемента, сначала на небольшой скорости, прибавляя от раза к разу. Самой популярной ошибкой является применение типа завершения атаки в неподходящей ситуации. В данном случае тренеру-преподавателю необходимо получить объяснение у обучающегося, почему он применил именно этот способ завершения атаки, после чего скорректировать его действия в следующей атаке. Нельзя отбивать желание применять тот или иной вид броска, потому как в этом случае спортсмен перестанет развиваться в этом направлении. Для дополнительной мотивации использования новых приемов в нападении необходимо вводить бонусные очки при игре 1x1 за применение нового приема. Таким образом, обучающиеся будут стремиться пробовать что-то новое в своих дальнейших атаках.

Таким образом, техника обыгрыша 1x1 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 тренировочном упражнении.

Работа ног

Правильная работа ног в баскетболе играет не меньшую роль, чем правильная работа рук. В связи с этим на УТЭ 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.

Ловля и передача мяча

На ЭНП обучающиеся уже усвоили ловлю и передачу мяча двумя руками на месте и в движении. На УТЭ задача тренера-преподавателя освоить передачу одной рукой, совершенствовать скорость и точность передачи мяча, а также усложнять освоение техники ловли и передачи при помощи специальных упражнений. На УТЭ свыше двух лет имеет место быть использование утяжеленных и набивных мячей для совершенствования техники ловли и передачи мяча.

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.

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,
- приступить к освоению способа открывания.

Основным упражнением для тренировки открывания для получения мяча является игра 1х1 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 путем отталкивания защитника рукой. Таким образом, нападающий отрабатывает не открывание для получения мяча, а фол в нападении. В связи с этим тренером-преподавателем 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.

Выше были рассмотрены блоки техники нападения.

Разделы техники защиты, 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 УТЭ начинается изучение применения заслона, поэтому мы должны уделять внимание освоению техники противодействия заслону.

На УТЭ 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 УТЭ 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 помогу-вернусь); 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 т.д.

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 прием называется «поставить спину». Данный прием играет большую роль в освоении командной защиты, так как является основой для подбора мяча в защите.

Техническая подготовка всех последующих учебно-тренировочных этапов состоит из средств, которые будут способствовать более эффективному и результативному применению приемов техники в, постоянно меняющихся, игровых ситуациях. Данные упражнения постепенно формируют уровень технико - тактической готовности игрока противостоять обороне противника и уверенно раскрывать тактические задумки нападающей команды, предпринимая точные защитные действия, как индивидуальные, так и командные.

Следует отметить, что на каждом последующем этапе учебно-тренировочного занятия уменьшается доля технической подготовки за счет увеличения объема средств технико-тактического и тактического характера. Однако тренеру - преподавателю необходимо планировать работу, связанную с совершенствованием техники выполнения основных технических элементов, наиболее часто применяемых в условиях игровой деятельности на каждом этапе и году обучения.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка предполагает овладение искусством ведения спортивной борьбы для достижения победы.

Средствами ведения игры в баскетбол являются приемы техники и многообразие их способов. Каждый технический прием или их сочетание в игре применяются в конкретной игровой ситуации. Характер и содержание индивидуальных действий и взаимодействий игроков-партнеров в каждый игровой момент обусловлены изменяющимися условиями их выполнения, а осмысленный выбор диктуется избранной тактикой игры.

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

На ЭНП баскетболистов тренеру-преподавателю необходимо развивать тактическое мышление обучающихся для принятия ими самых простых самостоятельных решений в определенной игровой ситуации, а также формировать умение ориентироваться в пространстве игровой площадки и видеть на ней других игроков. В связи с этим, основное внимание на учебно-тренировочных занятиях с обучающимися ЭНП уделяется обучению и совершенствованию индивидуальным тактическим действиям и, частично, самым простым групповым (игра в паре, тройке) тактическим взаимодействиям, как в нападении, так и в защите.

В этом возрасте сглажено традиционное распределение игроков по функциям (амплуа), поэтому именно в группах ЭНП у тренера-преподавателя появляется прекрасная возможность для воспитания очень востребованного в современных условиях развития баскетбола универсального игрока, обладающего широким спектром владения различными техническими и тактическими навыками.

Значимое место в процессе спортивной подготовки на ЭНП занимают эстафеты, подвижные и спортивные игры, которые могут выполняться как в классическом составе игроков команды 5х5, так и в расширенном (по 6 и более).

Посредством подвижных игр и эстафет у игрока начального этапа подготовки формируется понимание своего места в команде, осознанное чувство партнеров и противников, а также умение взаимодействовать в коллективе на ограниченном пространстве – баскетбольной площадке (чувство пространства и времени).

На ЭНП спортсменов к изучению предлагалось только групповые взаимодействия «пассив», «малая восьмерка».

На УТЭ, где более углубленная подготовка спортсменов при изучении тактики нападения, появляются такие взаимодействия в парах, как заслон (УТЭ-4,5) и передача мяча из рук в руки (УТЭ-1,2,3), в тройках – восьмерка (УТЭ-1-5), передача мяча в трехсекундную зону (УТЭ-1-5) и скрестное открывание под мяч (УТЭ-2-5), заслоны с двух сторон (УТЭ-4,5) и так далее.

ВАЖНО!

Тактическая подготовка баскетболиста включает решение 3 основных задачи:

1. Приобретение тактических знаний;
2. Формирование тактического мышления;
3. Усвоение тактических навыков и умений.

На УТЭ 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.

Кроме этого, на УТЭ мы должны уделять внимание игре в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве, организации быстрого прорыва и раннего нападения. Так как до третьего года обучения УТЭ правилами запрещено использование зонной защиты, тактика защиты строится на личном прессинге, а также организации командной личной защиты с использованием вариантов подстраховки. На УТЭ свыше двух лет уже изучаются варианты зонной защиты и зонного прессинга, а также создания и проработки ситуаций для применения данного вида защиты. Для тренировки командных тактических действий в защите и нападении используются игры 5х5, 4х4, 5х4, 4х5 и т.д. На последующем этапе спортивной подготовки (ССМ) основные тактические задачи решаются конкретно в зависимости от предстоящих спортивных соревнований и команд, участвующих в них. В игровых ситуациях высококвалифицированных команд используются все виды тактических действий. В современном баскетболе ценность представляют игроки, которые обладают широким спектром индивидуальных тактических действий, позволяющих не только брать на себя инициативу в сложных игровых моментах, но и умело взаимодействовать в команде.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности, психических состояний, качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к спортивным соревнованиям и надежного выступления в них. Психологическая подготовка способствует наибольшему использованию физической и технической подготовленности и позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Для занятий баскетболом важно учитывать критерии, влияющие на физическое и психическое здоровье личности.

Физическое здоровье – это уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы организма.

Психическое здоровье – способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.

Физическое и психическое здоровье человека тесно взаимосвязаны. Существенная часть этих взаимодействий происходит через нервную систему, поэтому психическое состояние взаимодействует на работу внутренних органов, а состояние внутренних органов сказывается на психике. Занятия спортом активно влияют на физическое и психическое здоровье человека, поэтому тренерско-преподавательский состав Учреждения в системе подготовки спортсменов применяет методы, позитивно влияющие на здоровье обучающихся.

Весь процесс подготовки спортсмена связан с систематическим проявлением эмоций. Одни помогают мобилизовать силы организма для преодоления каких-либо трудностей, а отрицательные эмоции негативно влияют на организм и препятствуют достижению высоких спортивных результатов.

Тренеру-преподавателю необходимо помнить, что на начальном этапе становления баскетболистов следует сформировать правильную установку на отношение игрока к учебно-тренировочному процессу и на поведение игрока внутри коллектива (то есть социализировать ребенка).

Психологическая подготовка в баскетболе включает два основных блока:

- готовность игрока к реализации учебно-тренировочного процесса;
- готовность игрока к участию в соревновательной деятельности.

Обучение техникам психологической подготовки осуществляется на учебно - тренировочном процессе:

- оптимизация психологических состояний;
- готовность переносить большие и чрезмерные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- адаптироваться к стресс-факторам спортивной деятельности;
- применять релаксационные мероприятия и упражнения для управления эмоциональными состояниями;
- способы управления соревновательной деятельностью;
- решение ситуационных задач;
- разбор игровых ситуаций, возникающих в экстремальных условиях матча и т.д.

Также психологическая подготовка включает действия по формированию команды, оптимизации психологического климата в коллективе, воспитание необходимых и значимых личностных качеств спортсменов, выявление лидеров команды.

Доля и объем психологической подготовки возрастает с каждым последующим учебно-тренировочным годом.

Интегральная подготовка.

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки в одном с целью максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности спортсмена. Интегральная подготовка – это игровая подготовка.

Так, использование подвижных игр в работе со спортсменами ЭНП способствует приобретению занимающимися начального опыта соревновательной деятельности.

На ЭНП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- взаимосвязь воспитания физических качеств и физического развития с эффективностью обучения двигательным действиям (техническим приемам игры);
- формирование тактических умений в процессе обучения технике игры;
- реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств;

- влияние психологической подготовки на успешность тактических действий;
- 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.

Средства интегральной подготовки - упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки одновременно, упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения), учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий.

Средства интегральной подготовки на начальном этапе - 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 вычлениением 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», «1х1 с промежуточным» и др.

Моделирование специфики игры в баскетбол позволяет выборочно и с большой эффективностью воздействовать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности, а также помогает подвести спортсменов к участию в учебных и официальных играх.

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

Подготовительные игры применительно к баскетболу отражают структуру и содержание непосредственно игрового пространства. Составными компонентами подготовительных игр может быть все многообразие интегральной подготовки спортсменов младшего возраста. Так, на 1 учебно-тренировочном году в группах ЭНП рекомендовано использовать игру 1х1, 2х2, 3х3, возможно 4х4, постепенно увеличивая число противоборствующих игроков по мере получения необходимых умений и навыков игровой деятельности. На 2-3 годах ЭНП баскетболистов используются те же игры 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, а также начинается соревновательная деятельность в виде контрольных игр и тематических краткосрочных турниров по мини-баскетболу, включенных в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий.

Интегральная подготовка баскетболистов на УТЭ направлена на развитие умения применять полученные навыки и принимать правильные решения в конкретной игровой ситуации. В связи с тем, что основной задачей УТЭ является подготовка к официальным спортивным соревнованиям, необходимо уделять внимание подготовке спортсменов к игре 5х5.

Средства интегральной подготовки на УТЭ - 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 т.д.).

Учебные игры – незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности баскетболистов при достаточной подготовленности обучающихся. 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 тренера-преподавателя 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 обучающихся. 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 командам. Участие в календарных играх официальных спортивных соревнований требует от баскетболистов максимальной и взаимосвязанной реализации локальных результатов их обучения в целостную игровую деятельность. Любые спортивные соревнования должны рассматриваться, с одной стороны, как цель всей учебно - тренировочной работы, с другой – как эффективное средство интеграции системы предшествующих педагогических воздействий.

Примерные рабочие программы по этапам спортивной подготовки приведены в Приложении № 6-8.

4.2. Учебно-тематический план

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; медико-биологические и гигиенические основы спортивной деятельности; средства и методы спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни. Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки по этапам подготовки приведён в Приложение № 9.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "баскетбол" (баскетбол, мини-баскетбол, баскетбол 3*3, интерактивный баскетбол) относятся:

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

на ЭНП формируются учебно-тренировочные группы из обучающихся определенного возраста, установленного ФССП по виду спорта «баскетбол», без деления по отдельным дисциплинам и без акцента на спортивное амплуа игрока.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме групповых и командных учебно-тренировочных занятий с делением групп обучающихся по гендерному признаку.

Базовая техника основных приемов игры формируется без акцента на спортивную дисциплину, начиная с 1 учебно-тренировочного года ЭНП.

Следует также отметить, что для мальчиков и девочек в возрасте до 13 лет, обучающихся баскетболу, соревновательная деятельность осуществляется по правилам мини-баскетбола (упрощенным правилам).

В таблице № 9 представлены основные отличия мини-баскетбола от баскетбола.

Таблица № 9

Основные отличия Мини-баскетбола и баскетбола

Мини-баскетбол	Баскетбол
Правила по мини-баскетболу	Правила по баскетболу
Мяч № 3,5	Мяч № 6,7
Продолжительность игры 4 четверти по 8 минут	Продолжительность игры 4 четверти по 10 мин
Ограничения в применении форм защиты	Нет ограничений по формам защиты
Ограничения по замене игроков (замена пятерками)	Нет ограничений по замене игроков
Различия по количеству таймаутов	Различия по количеству таймаутов
Возможно сокращение размеров игровой площадки	Размер площадки в соответствии с правилами

Связано это с тем, что баскетбол – контактная, со сложной техникой и тактикой игра, проходящая на высоких скоростях и в мгновенно меняющихся игровых условиях, которые требуют от игроков высоких кондиций в уровне подготовленности. Чтобы избежать раннего травматизма растущего организма, достичь качества овладения и усвоения сложных технических элементов и тактических приемов, добиться их применения в игре, а также позволить с удовольствием и легкостью соревноваться юным игрокам, повысив тем самым их интерес к игре в баскетбол, были упрощены правила и условия проведения соревнований по баскетболу с обучающимися до 13-летнего возраста.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и

форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях";

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, которые необходимы для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 10);

-обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 11);

-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 соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Таблица № 10

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (в соответствии с Приложением № 10 к ФССП по виду спорта «баскетбол»)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
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									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

1.	Мяч баскетбольный	штуки	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
----	-------------------	-------	-----------------	---	---	---	---	---	-----

Таблица № 11

Обеспечение спортивной экипировкой*

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гольфы	пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук		-	-	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук		-	-	-	-	-	-
4.	Кроссовки для баскетбола	пар		-	-	2	1	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	1	1	1	1
6.	Майка	штук		-	-	4	1	4	1
7.	Носки	пар		-	-	2	1	4	1
8.	Полотенце	штук		-	-	-	-	1	1
9.	Сумка спортивная	штук		-	-	1	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект		-	-	1	1	2	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект		-	-	1	1	2	1
12.	Фиксатор лучезястного сустава (напульсник)	комплект		-	-	-	-	2	1
13.	Футболка	штук		-	-	2	1	3	1
14.	Шапка спортивная	штук		-	-	1	2	1	1
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук		-	-	3	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук		-	-	1	1	2	1

* при наличии выделенных Учреждению средств.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на УТЭ, ССМ, 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 Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения заключается в постоянном самосовершенствовании и самоподготовке при освоении дополнительных профессиональных программ (программ повышения квалификации) не реже одного раза в три года (график повышения квалификации и профессиональной переподготовки устанавливается директором Учреждения на каждый учебный год), участия в тематических семинарах, участия в образовательных курсах на платформе – НОТ (непрерывное образование тренеров) (test-trener.ru), обучение по антидопинг на сайте Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА» (<http://www.rusada.ru>).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение учебно-тренировочного процесса - система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и спортивной тренировки баскетболиста.

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса по баскетболу, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

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

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно - методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность. Современному тренеру-преподавателю необходимо овладеть элементарными навыками использования новейших технологий, поиска и обработки нужной информации, с помощью самоподготовки, систематического (в установленном порядке) посещения курсов повышения квалификации, мастер-классов и других подобных программ, обеспечивающих возможность получения передовых знаний, умений и навыков работы в современных условиях.

Рекомендуемая для использования литература и официальные сайты:

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 38 с.
2. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы/Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. – М.: Чистые пруды, 2005. – 32 с.

3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
 4. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 1997. – 224 с.
 5. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. – 352 с.
 6. Губа, В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 144 с.
 7. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин // Баскетбол. – 2008. – Вып. 4. – С. 10-21.
 8. Сортэл, Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002г., 230 с.
 9. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
 10. Теория и методика баскетбола: программа дисциплины / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов; Федеральное гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. –38 с
- Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
11. <http://www.minsport.gov.ru>– официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
 12. <https://edu.gov.ru/> – официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации.
 13. <http://www.consultant.ru> – компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс».
 14. <http://www.rusada.ru> – официальный сайт Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА»).
 15. www.russiabasket.ru – официальный сайт Общероссийской общественной организации «Российская федерация баскетбола».
 16. www.fiba.com– официальный сайт Международной федерации баскетбола (FIBA).
 17. <http://www.wada-ama.org> – официальный сайт Всемирного антидопингового агентства.
 18. <http://www.roc.ru/> – официальный сайт Олимпийского комитета России.
<http://www.olympic.org/> – официальный сайт Международного олимпийского комитета.

План физкультурных и спортивных мероприятий

№п/п	Название мероприятия	Место проведения	Сроки проведения
Этап начальной подготовки			
1.	Веселые старты (эстафеты)	спортивный зал учреждения	апрель-май
2.	Контрольные игры	спортивный зал учреждения	в течение сезона
3	Всероссийский фестиваль по мини-баскетболу	Краснодарский край, Анапа	май-июнь
4	Областные соревнования (юноши до 12 лет)	по назначению	апрель-май
5	Областные соревнования (девушки до 12 лет)	по назначению	апрель-май
6	Турнир по баскетболу памяти заслуженного мастера спорта А.Е. Канделя	по назначению	сентябрь
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1	Первенство города Нижний Тагил среди команд юношей (по возрастным категориям)	спортивный зал учреждения	февраль-март
2	Первенство города Нижний Тагил среди команд юношей (по возрастным категориям)	спортивный зал учреждения	февраль-март
3	Турнир памяти Е. Г. Зудова	спортивный зал учреждения	сентябрь
4	Турнир по баскетболу памяти заслуженного мастера спорта А.Е. Канделя	спортивный зал учреждения	сентябрь-октябрь
5	Соревнования по баскетболу «Школьная лига по баскетболу 3х3 им. К. Писклова»	спортивный зал учреждения	январь-февраль
6	Турнир по баскетболу 3х3 памяти Ф. В. Фурса среди образовательных учреждений города Нижний Тагил	спортивный зал учреждения	май
7	Чемпионат города по баскетболу 3х3, посвященный Дню города в рамках Всероссийских массовых соревнований "Оранжевый мяч"	ФОК «Президентский»	август
8	Турнир по баскетболу 3х3, посвященный Дню молодежи	по назначению	июнь
9	Первенство Свердловской области по баскетболу среди юношей (по возрастным категориям)	по назначению	август-сентябрь
10	Первенство Свердловской области по баскетболу среди юношей (по возрастным категориям)	по назначению	август-сентябрь
11	Первенство УРФО (Межрегиональные соревнования среди юношей (по возрастным категориям))	по назначению	октябрь-декабрь
12	Первенство УРФО (Межрегиональные соревнования среди девушек (по возрастным категориям))	по назначению	октябрь-декабрь

13	Полуфиналы (1,2,3 раунды) Всероссийских соревнований среди юношей	по назначению	декабрь-март
14	Первенство России по баскетболу среди юниоров до 19 лет (ДЮБЛ)	по назначению	октябрь-декабрь, январь-апрель
15	Полуфиналы (1,2,3 раунды) Всероссийских соревнований среди девушек	по назначению	декабрь-март
16	Полуфиналы (1,2 раунды) Первенства России среди юношей (юниоров)	по назначению	декабрь-март
17	Полуфиналы (1,2 раунды) Первенства России среди девушек (юниорок)	по назначению	декабрь-март
18	Финал Всероссийских соревнований среди юношей	по назначению	май
19	Финал Всероссийских соревнований среди девушек	по назначению	май
Этап совершенствования спортивного мастерства			
20	Первенство России по баскетболу среди юниоров до 19 лет (ДЮБЛ)	по назначению	октябрь-декабрь, январь-апрель
21	Чемпионат Уральского федерального округа среди мужских команд	спортивный зал учреждения, по назначению	в течение спортивного сезона
22	Соревнования по баскетболу «Молодежная лига»	спортивный зал учреждения	в течение спортивного сезона
23	Чемпионат города Нижний Тагил по баскетболу 3x3 среди мужских команд	по назначению	в течение спортивного сезона

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки (по годам обучения)			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по годам обучения)					Этап ССМ	
		1	2	3	1	2	3	4	5		
		Недельная нагрузка (в часах)									
		4,5	6	6	8	10	12	12	14		16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в часах)									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	
1	Общая физическая подготовка	48	60	60	66	82	100	86	98	100	
2	Специальная физическая подготовка	34	52	52	74	92	112	100	112	150	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	22	30	32	44	52	72	
4	Техническая подготовка	76	96	96	96	122	160	130	150	100	
5	Тактическая подготовка	30	44	44	54	76	82	100	118	60	
6	Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10	10	14	18	60	
7	Психологическая подготовка	4	4	4	6	6	6	8	8	60	
8	Инструкторская практика	-	-	-	2	4	4	4	8	16	
9	Судейская практика	-	-	-	2	4	4	4	8	16	
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	4	4	6	6	6	15	
11	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	4	4	6	15	
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	4	4	4	4	4	20	
13	Интегральная подготовка (техничко-тактическая подготовка)	26	38	38	74	84	100	120	140	148	
	ИТОГО	234	312	312	416	520	624	624	728	832	

Примерный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Мероприятия по агитационно-пропагандистской работе	– Веселые старты – Эстафеты, конкурсы в дошкольных учреждениях и начальной школе	В течение года
1.2.	Мероприятия по набору обучающихся	– Дни открытых дверей	В течение года
1.3.	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 течение года
1.4.	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 (например, привлечение к проведению учебно-тренировочных занятий (проведение разминки, судейство игры и т.д.).	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Контроль за соблюдением режима дня занимающихся	Дневник самоконтроля	Весь период
2.2.	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; – проведение бесед, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках и др.) педагогическими работниками, приглашенными специалистами сторонних организаций	В течение года
2.3.	Режим питания и	Практическая деятельность и восстановительные	Весь период

	отдыха	<p>процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность 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); – проведение лекций педагогическими работниками, приглашенными специалистами сторонних организаций, показ видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом) 	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	<p>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 зрителей и спортсменов на соревнованиях):</p> <ul style="list-style-type: none"> – беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением. – проведение викторин, организация просмотра кинофильмов, посещение выставок, музеев и др. 	Весь период
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> – физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; – тематических физкультурно-спортивных праздниках, связанных со значимыми датами РФ, Свердловской области, города Нижнего Тагила; – всероссийских акциях («Кросс нации», «Лыжня России» и др.) <p>Организация и проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> – мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта и др. – тематических спортивно-массовых мероприятий (игр, эстафет, конкурсов, соревнований и т.д., посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.) <p>Профилактика правонарушений, связанных с проявлением экстремизма (организация и проведение педагогическими работниками открытых занятий, бесед, приглашение специалистов сторонних организаций для проведения тематических лекций).</p>	Весь период
3.3.	Беседы и дискуссии по нравственному воспитанию	Встречи со знаменитыми выпускниками спортшколы	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Выставки, конкурсы	– Конкурс рисунков, поделок «Спорт-норма жизни»	Весь период
4.2.	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 мотивация к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; – правомерное поведение зрителей; – расширение общего кругозора юных спортсменов;	Весь период
4.3.	Досуговые программы с детьми в каникулярное время	Посещения выставок, кино, цирка и др.	На каникулах
4.4.	Работа с родителями, законными представителями	1. Родительские собрания 2. Индивидуальные консультации с родителями 3. Открытые занятия 4. Публичные вручения благодарственных писем родителям спортсменов 5. Привлечение родителей к участию в мероприятиях	Весь период

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
ЭНП	1.Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам	формируется ежегодно тренером-преподавателем	При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены: – на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; – на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата; – на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры – «Фейр Плей».
УТЭ	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2.Ежегодные конференции «РУСАДА» поантидопингу 3.Проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга; ознакомление спортсменов с национальными антидопинговыми организациями и их программами.	По плану «РУСАДА» согласно плану воспитательной работы и учебно-тематическому плану по теоритической подготовке	Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/
ССМ	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу. 3. Сдача допингпроб по требованию	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "баскетбол"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 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"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
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 3x10 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"

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 3x10 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"			

**Типовая рабочая программа для групп начальной подготовки при реализации
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта
«Баскетбол»**

Цель рабочей программы:

Эффективная организация процесса набора и селекции детей, желающих и способных заниматься баскетболом, а также развития у них базовых двигательных умений, навыков и качеств, необходимых для решения задач начального этапа подготовки игрока-баскетболиста.

Комплекс задач многолетней тренировки баскетболиста, решаемых на этапе НП:

- Отбор способных к занятиям баскетболом детей;
- Формирование стойкого интереса к занятиям;
- Всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма;
- Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками баскетбола;
- Овладение основами игровой деятельности с использованием элементов правил игры в баскетбол;
- Постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

В основе Программы лежит преемственность задач спортивной подготовки, которая основана на непрерывной последовательности тренировочного процесса, направленного не только на повышение уровня подготовленности спортсмена, но и на сохранение его здоровья.

Методы, используемые в рабочей программе:

- Общепедагогические: устный и наглядный.
- Специфические: строго регламентированного упражнения (методы обучения двигательным действиям, методы воспитания физических качеств), игровой и соревновательный

Основное средство - физическое упражнение.

Принципы, реализующиеся при обучении по рабочей программе:

всестороннее развитие личности, оздоровление, сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, последовательность, индивидуализация и цикличность.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать на этапе начальной подготовки (далее – НП) – двух часов

Годовой объем тренировочной работы по программам спортивной подготовки для каждой группы определяется из расчета 52 недель.

Группа	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп (человек)	Кол-во учебных часов в неделю	Общее количество часов в год	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
--------	------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	------------------------------	--

НП-1	8-9 лет	15 - 30	4,5	234	Выполнение нормативов ОФП, участие в 10 контрольных играх
НП-2	9-10 лет	15 - 30	6	312	Выполнение нормативов ОФП, участие в 10 контрольных играх
НП-3	10-11 лет	15 - 30	6	312	Выполнение нормативов ОФП, участие в 10 контрольных играх

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 52 НЕДЕЛИ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Содержание занятий	НП-1	НП-2	НП-3
Общая физическая подготовка (ОФП), час	48	60	60
Специальная физическая подготовка (СФП), час	34	52	52
Техническая подготовка (Техн.П), час	76	96	96
Тактическая подготовка (Такт.П), час	30	44	44
Теоретическая подготовка (Теор.П), час	10	10	10
Психологическая подготовка (ПП), час	4	4	4
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММ), час	2	4	4
Восстановительные мероприятия (ВМ), час	2	2	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КП), час	2	2	2
Интегральная подготовка (техничко-тактическая подготовка)	26	38	38
ВСЕГО ЧАСОВ:	234	312	312
Количество контрольных игр	10	10	10

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение игроками техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки, на повышение уровня своих функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена необходимых для игры в баскетбол.

Распределение часов в годичном цикле на этапе НП-1

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка (ОФП)	4			3	5	5	2,5			12	6,5	10	48
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	34
Техническая подготовка	8	5	7	6	6	6	6	6	7	6	7	6	76
Тактическая подготовка		5	5	3		2	6	6	3				30
Теоретическая подготовка	2			2			2		2			2	10
Психологическая подготовка						2			1			1	4
Медицинские, медико-биологические мероприятия		2											2
Восстановительные мероприятия					1				1				2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)												2	2
Интегральная подготовка (техничко-тактическая подготовка)	1,5	4,5	4,5	2,5	3	1,5		4,5	4				26
ВСЕГО ЧАСОВ:	19,5	19,5	19,5	19,5	18	19,5	19,5	19,5	21	18	16,5	24	234

Распределение часов в годичном цикле на этапе НП-2 и НП-3

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка (ОФП)	4	5	5	5	5		4			10	10	12	60
Специальная физическая подготовка (СФП)		5	4			6		6	6	5	10	10	52
Техническая подготовка	9	8	9	9	9	10	9	9	9	7	2	6	96
Тактическая подготовка	6	2	4	6	6	3	4	6	7				44
Теоретическая подготовка	2			2			2			2		2	10
Психологическая подготовка		2				2							4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2						2						4
Восстановительные мероприятия									2				2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)												2	2
Интегральная подготовка (техничко-тактическая подготовка)	3	4	4	4	4	5	5	5	4				38
ВСЕГО ЧАСОВ:	26	26	26	26	24	26	26	26	28	24	22	32	312

Содержание блока ОФП

Развитие быстроты

- Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага).
- Быстрые 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 по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед 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 лицом или спиной вперед на дистанцию 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 (Группы НП-2 и НП-3)
- Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.
- Прочие СБУ.

Развитие ловкости

- Подбрасывание и ловля мяча с закрытыми глазами
- Стойка на руках.
- Передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером;
- Упражнения с координационной лестницей
- Различные прыжки со скакалкой

Развитие гибкости

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

- на полу – полушпагат, шпагат (продольный, поперечный) наклоны вперед, назад, влево, вправо (возможно выполнение с мячом и партнером)

Развитие силовых способностей (статика, собственный вес)

- 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;
- одновременное выпрыгивание с партнером вверх с отталкиванием плечами;
- вывести партнера из равновесия, стоя спиной друг к другу

Содержание блока СФП

Развитие точности

- Метание теннисного мяча на точность из различных положений.
- Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения.
- Броски мяча из различных положений (стоя, сидя и в движении).
- Подбрасывание и ловля теннисного или баскетбольного мяча

Развитие быстроты

- 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.
- Два игрока, в положении сидя 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.

- Ведение двух 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.

Развитие скоростно-силовых качеств

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

- Челночный бег с перекладыванием предметов (мячей, конусов)
- Вращение мяча вокруг головы, туловища или ног.
- Бег с резкими изменениями направления, по команде тренера
- Бег с прыжками на 180 и 360 градусов по команде.

Развитие силовых способностей

- 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.

Содержание блока технической подготовки

Технику игры в баскетбол 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.

Стойки и передвижения по площадке

Принято разделять стойки в нападении и защите. На этапе НП происходит обучение стойкам как в нападении, так и в защите: стойка готовности (основная), стойка игрока, владеющего мячом, стойка «тройной угрозы», стойка защитника с параллельной постановкой стоп (открытая) (различают три разновидности параллельной стойки защитника: высокую (130 - 145°), среднюю (115 - 130°) и низкую (менее 115°)), закрытая стойка защитника.

К передвижениям по площадке относятся – ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.

В тренировочном процессе с детьми 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.

Во время всего образовательного процесса используются разные виды бега: специфический бег баскетболиста, легкоатлетический бег, бег спиной вперед.

Прыжки являются фоновыми действиями при выполнении других приемов техники. Остановки относятся к приемам передвижения, используются остановки двумя шагами и прыжком.

Повороты (пивоты) предназначены для маневрирования на площадке. Они выполняются без мяча или с мячом на месте и в движении вперед и назад.

Упражнения, используемые на этапе НП для обучения и совершенствования стоек и способов 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 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 способов 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.

Упражнения для обучения и совершенствования способов 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 способов приема в целом со сменой направления и скорости передвижений;

- чередование способов 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

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

Техника владения мячом в нападении

Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в корзину.

Ловля мяча – прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом для дальнейших действий на площадке.

Передача мяча – прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском. Существует несколько способов выполнения передач: передачи от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, сбоку, над головой (крюком), одной и двумя руками.

Ведение мяча (дриблинг) - Основной прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направления движения. Разновидности ведения в зависимости от высоты отскока мяча и специфики контроля над ним: высокое и низкое ведение, со зрительным контролем и без зрительного контроля над мячом.

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 способов ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки;

- выполнение способов приема в эстафетах, подвижных и подготовительных играх типа: «гонка мячей по кругу», «передай мяч и садись», «мяч ловцу» и др.

Упражнения для обучения и совершенствования способов 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 способов 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 способов приема в сочетании с другими игровыми действиями в условиях противоборства: подвижные игры типа «охраняй капитана», «мяч капитану» и т.п.

Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча на месте:

- имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделениям 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 способов 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 способов встречных и поступательных передач в движении в эстафетах и подвижных играх типа «охота с мячом», «запятый мячом», «салки и мяч» и т.п.

Упражнения для обучения и совершенствования владения мячом:

- 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 владения 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 владения 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 способов ведения в эстафетах и подвижных играх типа: «вызов номеров», «гонки с мячами», «пятнашки с ведением», «дриблеры в круге» и т.п.

Упражнения для обучения и совершенствования способов остановок после ведения мяча:

- выполнение варианта остановки (двумя шагами, прыжком) с места: после одноударного ведения; после многоударного ведения на месте;
- выполнение способов приема в целом на контролируемой скорости по ориентирам (разметка площадки, переносные стойки и т.п.);
- вариативное выполнение способов 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.)

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;

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 передвижения 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 обманным движением и уходом от условного защитника.

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 обманным 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 прохода броска (личные и командные).

Техника противодействия и овладения мячом в защите

К технике противодействия и овладения мячом относятся: вырывание, выбивание и перехват мяча; накрывание и отбивание мяча при бросках; взятие отскока на своем щите.

В связи с этим целесообразно обучать:

- а. вырыванию мяча после освоения держания и ловли;
- б. выбиванию мяча после освоения ловли, передач и ведения;
- с. перехватам мяча после освоения ловли, передач и ведения;
- д. накрыванию и отбиванию мяча после освоения бросков;
- е. взятию отскока (овладению мячом в борьбе за отскок) после освоения бросков и добивания.

Упражнения для обучения и совершенствования вырыванию мяча

- Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника: в и. п. оба игрока удерживают мяч, стоя на месте.
- Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника, после совершения нападающим поворота или поворотов на месте.
- Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника, в момент овладения мячом нападающим: а) после ловли лежащего или катящегося от партнера мяча; б) после отскока мяча, предварительно направленного игроком в щит;
- Выполнение приема после прекращения игроком ведения мяча;
- Выполнение приема после передачи мяча партнером по заданной траектории нападающему, стоящему на месте или совершающему остановку
- Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии: в и. п. оба игрока обхватили мяч в положении стоя, стоя на коленях или сидя на полу и т. п.
- Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии, и.п. мяч лежит на площадке между двумя игроками: по сигналу педагога они стремятся обхватить и вырвать его друг у друга.
- Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии, после рывка на 3 — 5 м из различных и. п. (стоя, сидя, лежа на полу и т. п.) для овладения летящим или катящимся мячом.
- Борьба за мяч без ограничений активности после ловли его нападающим (мяч передается партнером) и обхвата защитником, выскочившим из-за спины соперника.
- Борьба за мяч без ограничений активности, после последовательного или одновременного обхвата мяча двумя игроками при отскоке от щита (мяч в щит посылает третий игрок или педагог).

- Выполнение приема в целом с последующим после овладения мячом переходом к заданным нападающим действиям: передаче партнеру в отрыв, дистанционной броску по корзине, проходу-броску и т.д. (по мере освоения техники игры).

Упражнения для обучения и совершенствования выбивания мяча

- Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего.
- Выбивание мяча снизу и сверху из рук, в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте.
- Выбивание мяча снизу и сверху из рук, после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении.
- Выбивание мяча снизу и сверху из рук, после поворотов нападающего на месте в указанном направлении и с заданной амплитудой.
- Выполнение приема в момент ловли мяча нападающим в движении.
- Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке: а) после собственного подбрасывания мяча вверх над головой; б) после навесной передачи партнера; в) после передачи-отскока мяча от щита.
- Многократное выполнение приема в подвижных играх: «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», «10 передач» и т.п.;
- Выполнение разновидностей приема с последующим овладением мячом и переходом к нападающим действиям.

Упражнения для обучения и совершенствования перехвата мяча

- Выполнение приема на месте после одноударного ведения, нападающего из положения стоя сбоку от него.
- Выполнение приема на месте после многоударного ведения нападающего на месте.
- Выполнение приема по ходу сопровождения дриблера, передвигающегося ходьбой.
- Выполнение приема при передвижении нападающего, ведущего мяч, бегом с заданной скоростью и в заданном направлении.
- Выполнение приема в сочетании с атакующими действиями после овладения мячом.
- Повторное реагирование на перемещение мяча сменой защитной позиции: а) при опеке игрока на стороне мяча; б) при опеке игрока на дальней от мяча стороне.
- Выполнение приема после заранее заказанной слабой передачи нападающего при держании игрока в различных позициях и ситуациях: а) нападающий ожидает передачу на месте; б) нападающий начинает движение навстречу мячу
- Выполнение приема при передачах в паре заданным способом на месте и в движении.
- Выполнение приема в сочетании с последующим выполнением атакующих действий (по мере их освоения) в заданиях комплексного характера
- Выполнение приема в целом в подвижных играх: «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему» и т.п.
- Выполнение разновидностей приема в сочетании с последующими атакующими действиями в условиях игрового противоборства: 2 х 2, 3 х 3 и т.д.

Упражнения для обучения и совершенствования накрывания и отбивания мяча

- Многократное отталкивание подвешенного, качающегося, как маятник, мяча в прыжке средней высоты.
- Многократное отталкивание в прыжке с максимальным усилием.
- Накрывание и отбивание мяча из различных и. п. по отношению к нападающему, совершающему дистанционные броски мяча с места в медленном темпе.
- Многократное отталкивание против бросков мяча с естественной скоростью выполнения
- Многократное отталкивание противодействуя броскам мяча с предшествующими обманными движениями.

- Выполнение разновидностей изучаемого приема при противодействии способам броска мяча в прыжке с места.
- Выполнение разновидностей изучаемого приема против способов броска мяча в прыжке с предшествующим обманым движением.
- Выполнение разновидностей изучаемого приема после прохода нападающего с ведением мяча, остановкой и броском мяча в прыжке.

Упражнения для обучения и совершенствования овладения мячом в борьбе за отскок

- Игроки выстраиваются в колонну по одному у правого или левого края линии штрафного броска и выполняют передачи мяча в щит друг за другом. Игрок 1 подбрасывает мяч высоко в щит и убегает в конец колонны. Игрок 2 выходит в зону отскока мяча, подбирает его в прыжке и должен до приземления успеть подбросить его высоко в щит, после чего так же убегает в конец колонны и т.д.

- «Восьмерка втроем»: игроки располагаются под щитом на расстоянии 2-3 м друг от друга. Игрок 1, находящийся в центре, подбрасывает мяч высоко в щит, подбирает его в прыжке, передает вправо игроку 2, а сам занимает его место. Игрок 2 быстро ведет мяч в центр, подбрасывает его высоко в щит, так же подбирает его в прыжке и передает влево игроку 3, занимая уже его место. Игрок 3 продолжает то же самое.

- «Разбежка в тройках»: игрок 1 подбрасывает мяч высоко в щит, подбирает его в прыжке и передает игроку 2, находящемуся на той стороне щита, на которой был сделан подбор. Игрок 2 осуществляет «быстрый отрыв» с ведением через центр площадки, а от средней линии делает точную передачу мяча под щит игроку 3, продолжая движение до линии штрафного броска. Игрок 3 после ловли делает бросок мяча в корзину из-под щита. Игрок 1 к этому времени должен выйти под щит с другой стороны, таким образом формируя треугольник подбора.

Игровые действия (сочетание приемов) в нападении и контрдействия в защите.

Значимое место в процессе спортивной подготовки на НП занимают подвижные и спортивные игры. На занятиях по баскетболу наиболее популярны две формы проведения подвижных игр: в виде эстафет и командных состязаний.

Перечень подвижных игр, применяемых на занятиях баскетболом: «день и ночь» «вызов номеров», «пятнашки мячом», «салки с ведением», «коршун и наседка», «баскетбольная перестрелка», «двухэтажный баскетбол» и др.

Содержание блока тактической подготовки

Тактика игры включает организацию индивидуальных и коллективных действий игроков команды, с помощью наиболее рациональных средств и форм игры. В зависимости от конкретного противника команда должна в различные моменты применять наиболее целесообразную тактику.

Тактическая подготовка ведется по двум разделам:

- 1) тактика нападения;
- 2) тактика защиты.

Тактика нападения может быть подразделена на индивидуальные тактические действия, групповые действия, командные действия.

Групповые действия- это действия группы игроков, организуются и как свободные совместные действия, избираемые в зависимости от игровой обстановки, и как разученные комбинации.

Командные действия. К ним относятся взаимные действия всех игроков команды, направленные на выполнение общекомандных задач. Основная цель командных действий - организовать и подчинить единой мысли действия всех игроков для того чтобы достигнуть успеха, победы. Командные действия организуются с помощью различных систем.

В современном баскетболе наиболее часто применяются следующие системы:

1. Длительный контроль мяча (позиционное нападение - 24 сек).
2. Быстрый прорыв (в том числе сверхбыстрый прорыв).

3. «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками.
4. «Восьмерка».
5. Нападение, основанное на сильном центровом игроке.
6. Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча.
7. Нападение бросками с дальних дистанций.
8. Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств отдельных игроков.

Тактика защиты может быть подразделена на индивидуальные тактические действия, групповые действия, командные действия.

Индивидуальная тактика защиты включает правильно избранный вариант стойки и применение необходимых технических приемов для противодействия нападающему, а также правильно провести единоборство за мяч.

Групповые действия. К ним относятся взаимодействия 2, 3 и более игроков. Групповые действия в защите могут быть следующими: подстраховка, противодействие заслонам, переключение, игра при численном равенстве, игра при численном перевесе.

Командные действия. В командных действиях имеется два вида защиты: концентрированная и подвижная - «рассредоточенная».

Концентрированная защита. Главной задачей концентрированной защиты является прочная оборона ближайших подступов к щиту. В ее организации могут быть разные принципы опеки игроков, в связи с чем различают систему личной защиты.

Система личной защиты. Основным принципом организации действий игроков является держание каждым игроком совершенно определенного игрока соперника. С потерей мяча все игроки возвращаются к своему щиту, где располагаются, образуя линии обороны. Данная система применяется:

1. против команд, не владеющих дальним броском и атакующих корзину в основном с близких и средних дистанций;
2. против команд, имеющих высокорослых игроков, которых трудно опекать;
3. в определенных ситуациях, когда имеется перевес в счете и затягивание времени атаки выгодно защищающейся команде;
4. против команд, в составе которых имеются игроки, обладающие острыми проходами к щиту.

К игрокам, применяющим данную систему защиты, предъявляются следующие требования: хорошая атлетическая подготовка, необходимая для длительного контроля, противодействие опекаемому игроку, высокая техника индивидуальных действий в защите, хорошее взаимопонимание, особенно при перемещениях, подстраховке - в тех случаях, когда произошел неравноценный обмен игроками.

Содержание блока теоретической подготовки

Перечень тем по теоретической подготовке на этапе начальной подготовки по годам подготовки

Тема	НП-1	НП-2	НП-3
Физическая культура и спорт в современном обществе	+	+	
Требования техники безопасности при занятиях	+	+	+
История развития баскетбола		+	+
Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу	+	+	+
Сведения о строении и функциях организма человека			+
Развитие основных физических качеств на занятиях баскетболом	+	+	+
Гигиенические знания, умения и навыки	+	+	+
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+	+
Основы спортивного питания	+	+	+
Травматизм в баскетболе	+	+	+
Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена	+	+	+
Антидопинговый контроль в системе подготовки баскетболистов	+	+	+

Правила спортивных соревнований	+	+	+
---------------------------------	---	---	---

Физическая культура и спорт в современном обществе:

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и начальной укреплению здоровья навыков.

Требования техники безопасности при занятиях:

Техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на улице. Перечень оборудования, правила его использования.

История развития баскетбола:

Возникновение, развитие баскетбола в мире. Возникновение, развитие баскетбола в РФ, популярные команды Свердловской области.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу:

Цели, задачи освоения стандарта спортивной подготовки. Основные термины программы. Место стандарта спортивной подготовки в программе обучения баскетболу.

Сведения о строении и функциях организма человека:

Основные функции организма. Скелет, мышцы, связки. Влияние баскетбола на организм человека.

Развитие основных физических качеств на занятиях баскетболом:

Роль ОФП и СФП в развитии спортсмена. Основные физические качества, формируемые в баскетболе.

Гигиенические знания, умения и навыки:

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами, физической культуры. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни:

Составные части здорового образа жизни. Режим дня для здоровья спортсменов. Роль и способы закаливания.

Основы спортивного питания:

КБЖУ. Правила правильного питания.

Травматизм в баскетболе:

Виды травм в баскетболе. Рекомендации для профилактики.

Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена:

Система подготовки спортсмена, важность восстановления организма. Правила прохождения медицинского осмотра.

Антидопинговый контроль в системе подготовки:

РУСАДа. Список запрещенных лекарственных средств.

Правила спортивных соревнований:

Правила мини баскетбола и баскетбола 3х3. Основные виды нарушений.

Содержание блока психологической подготовки

Психологическую подготовку баскетболистов нужно рассматривать в трех взаимосвязанных блоках:

- 1) психологическая подготовка к тренировочному процессу;
- 2) психологическая подготовка к соревнованиям;
- 3) регуляция психических состояний в конкретном матче.

Отсюда три общие задачи психологической подготовки баскетболистов:

- формирование положительного отношения к тренировочному процессу;
- формирование психических качеств, способствующих достижению успехов в соревнованиях;
- создание благоприятного психического состояния в конкретном матче.

Содержание блока медико-биологических восстановительных мероприятий

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее одного раза в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания спортсменов и использования ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена.

На этапе НП в роли восстановительных мероприятий должно планироваться рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии. Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач способствует снятию утомления у спортсменов и дополнительной мотивации к занятиям баскетболом. Для эффективного восстановления организма на этапе НП проводится обучение использованию гигиенических процедур: водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом, сбалансированное питание (восстановление потраченных калорий, правильное сочетание продуктов).

Содержание блока интегральной подготовки

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки в одном с целью максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности спортсмена.

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.

Средствами интегральной подготовки на начальном этапе являются подвижные и спортивные игры специальной направленности: «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану», «Баскетбол без ведения», «Баскетбол 1х1, 2х2», «Баскетбол 3х3», «Баскетбол 4х4», «Минибаскет», «Американка», «День и ночь», «Вызов номеров», «Пятнашки мячом», «Салки с ведением», «Коршун и наседка», «Баскетбольная перестрелка», «Двухэтажный баскетбол», «Не давай мяч водящему», «Мяч в центр», «Подвижная цель» и т.д.

В ходе реализации в рамках интегральной подготовки должны быть проведены контрольные игры, которые есть в контрольных нормативах для перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки в количестве 10 штук.

Контрольно-переводные нормативы и оценка реализованной программы

Для перевода спортсмена на следующий этап подготовки должны быть сданы контрольно-переводные нормативы. Если результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленными Программой, обучающийся отчисляется на

данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при условии ее реализации в Учреждении).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "баскетбол"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 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

Критериями оценки на этапе начальной подготовки являются:

- стабильность состава занимающихся или сохранность контингента;
- динамика роста индивидуальных показателей спортсмена физической подготовленности;
- уровень освоения основ технической подготовки в баскетболе, навыков гигиены и самоконтроля;
- уровень мотивации ребенка к продолжению занятий баскетболом;
- учет процента травмированности группы

Типовая рабочая программа для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

Цель рабочей программы:

Повышение уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях по баскетболу.

Комплекс задач многолетней тренировки баскетболиста, решаемых на этапе учебно-тренировочном этапе:

- Повышение уровня интегральной подготовленности спортсмена.
- Приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса подготовки баскетбольной команды и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.
- Выявление наиболее одаренных и способных к ведению соревновательной борьбы игроков.
- Постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- Переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- Увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- Увеличение объема тренировочных нагрузок;
- Повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

- Сохранение и укрепление здоровья спортсмена
- Формирование мотивированного интереса к занятиям баскетболом

В основе Программы лежит преемственность задач спортивной подготовки, которая основана на непрерывной последовательности тренировочного процесса, направленного не только на повышение уровня подготовленности спортсмена, но и на сохранение его здоровья.

Методы, используемые в рабочей программе:

- Общепедагогические: устный и наглядный.
- Специфические: строго регламентированного упражнения (методы обучения двигательным действиям, методы воспитания физических качеств), игровой и соревновательный.

Основное средство - физическое упражнение.

Принципы, реализующиеся при обучении по рабочей программе:

всестороннее развитие личности, вариативность, сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, последовательность, индивидуализация и цикличность.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать на тренировочном этапе (далее – ТГ) – трех часов

Годовой объем тренировочной работы по программам спортивной подготовки для каждой группы определяется из расчета 52 недель.

Группа	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп (человек)	Кол-во учебных часов в неделю	Общее количество часов в год	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
ТГ-1	11-12 лет	12-24	8	416	Выполнение нормативов ОФП, СФП
ТГ-2	12-13 лет	12-24	10	520	Выполнение нормативов ОФП, СФП
ТГ-3	14-15 лет	12-24	12	624	Выполнение нормативов ОФП, СФП и получение III юношеского спортивного разряда
ТГ-4	15-16 лет	12-24	12	624	Выполнение нормативов ОФП, СФП и получение III юношеского спортивного разряда
ТГ-5	16-17 лет	12-24	14	728	Выполнение нормативов ОФП, СФП и получение III юношеского спортивного разряда

Важная роль в подготовке игрока баскетбольной команды на тренировочном этапе отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке. Тренировочный этап является началом основных официальных соревнований, которые позволят спортсменам повысить уровень спортивной квалификации и достигать запланированных результатов в соревновательной борьбе. Появляются дополнительные требования к соревновательной деятельности на протяжении всего тренировочного этапа.

Виды соревнований (игр)	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Контрольные	3	3	3	3	3
Отборочные	1	1	1	1	1
Основные	3	3	3	3	3
Всего игр	30	30	30	40	40

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 52 НЕДЕЛИ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Содержание занятий	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Общая физическая подготовка (ОФП)	66	82	100	86	98
Специальная физическая подготовка (СФП)	74	92	112	100	112
Участие в спортивных соревнованиях, (контрольных играх)	22	30	32	44	52
Техническая подготовка	96	122	160	130	150
Тактическая подготовка	54	76	82	100	118
Теоретическая подготовка	10	10	10	14	18
Психологическая подготовка	6	6	6	8	8
Инструкторская практика	2	4	4	4	8
Судейская практика	2	4	4	4	8
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	6	6	6
Восстановительные мероприятия	2	2	4	4	6
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4
Интегральная подготовка (техничко-тактическая подготовка)	74	84	100	120	140
ВСЕГО ЧАСОВ:	416	520	624	624	728

Современный тренировочный процесс сложен и многообразен. Он включает различные виды подготовки, планирование, отбор в спортивные команды, а также другие составляющие, которые, в конечном счете, определяют эффективность подготовки спортсменов к соревнованиям.

Знание теоретических и практических вопросов по управлению подготовкой баскетболистов помогает строить тренировочный процесс более рационально, грамотно и добиваться высоких результатов

Распределение часов в годичном цикле на этапе ТГ-1

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка (ОФП)	4	4	4	4	4	4	4			10	18	10	66
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	7	7	7	7			4		15	6	15	74
Участие в спортивных соревнованиях, (контрольных играх)		4	4		4	4	4	2					22
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	7		12	10		7	96
Тактическая подготовка	10	6	11		5	10	4	8					54
Теоретическая подготовка				5					5				10
Психологическая подготовка	3					3							6
Инструкторская практика		2											2
Судейская практика							2						2
Медицинские, медико-биологические мероприятия		2				2							4
Восстановительные мероприятия									2				2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)												4	4
Интегральная подготовка (техничко-тактическая подготовка)	2			9	6	3	15	22	17				74
ВСЕГО ЧАСОВ:	35	35	36	35	36	36	36	36	36	35	24	36	416

Распределение часов в годичном цикле на этапе ТГ-2

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка (ОФП)	4	5	5	5	5	5	5	5		12	18	13	82
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	5	7	5	5	5	5	5	6	16	8	18	92
Участие в спортивных соревнованиях (контрольных играх)		5	5		5	5	5	5					30
Техническая подготовка	16	16	18	12	14	12	10	10	14				122
Тактическая подготовка	10		5	7	8	6	8	9	5	8		10	76
Теоретическая подготовка				5					5				10
Психологическая подготовка		3		3									6
Инструкторская практика		2				2							4
Судейская практика							2	2					4
Медицинские, медико-биологические мероприятия		2				2							4
Восстановительные мероприятия									2				2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)												4	4
Интегральная подготовка (техничко-тактическая подготовка)	8	7	5	8	8	8	10	9	13	8			84
ВСЕГО ЧАСОВ:	45	45	45	45	45	45	45	45	45	44	26	45	520

Распределение часов в годичном цикле на этапе ТГ-3

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	6	6	6	6	6	6			18	16	22	100
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	5	5	5	5	5	5	10	10	18	14	22	112
Участие в спортивных соревнованиях, (контрольных играх)		5	5		5	5	6	6					32
Техническая подготовка	17	16	18	11	10	10	13	21	25	13		6	160
Тактическая подготовка		20	20	15	10	10	7						82
Теоретическая подготовка	5									5			10
Психологическая подготовка	3				3								6
Инструкторская практика		2							2				4
Судейская практика							2	2					4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3					3							6
Восстановительные мероприятия				2					2				4
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)												4	4
Интегральная подготовка (техничко-тактическая подготовка)	10			15	15	15	15	15	15				100
ВСЕГО ЧАСОВ:	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	30	54	624

Распределение часов в годичном цикле на этапе ТГ-4

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	4	5					15	14	24	86
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	8	6			8	8	4		22	16	20	100
Участие в спортивных соревнованиях (контрольных играх)			10		10	8	8	8					44
Техническая подготовка	15	15	8	8	15	15	15	8	20	11			130
Тактическая подготовка	9	10	10	18	10	9	4	16	14				100
Теоретическая подготовка	2		2		2		2			6			14
Психологическая подготовка	2				2		2	2					8
Инструкторская практика				2		2							4
Судейская практика						2	2						4
Медицинские, медико-биологические мероприятия		3					3						6
Восстановительные мероприятия				2					2				4
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)												4	4
Интегральная подготовка (техничко-тактическая подготовка)	10	10	10	20	10	10	10	16	18			6	120
ВСЕГО ЧАСОВ:	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	30	54	624

Распределение часов в годичном цикле на этапе ТГ-5

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	7	8		8	5			8	20	14	20	98
Специальная физическая подготовка (СФП)				13			7	7	15	28	16	26	112
Участие в спортивных соревнованиях (контрольных играх)		10		10	8	8	8	8					52
Техническая подготовка	16	20	18	10	22	16	16	16	16				150
Тактическая подготовка	15	11	22	10	11	18	15	18	14				118
Теоретическая подготовка	3									7		8	18
Психологическая подготовка	3			3		2							8
Инструкторская практика													8
Судейская практика													8
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3						3						6
Восстановительные мероприятия				3					3				6
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)												4	4
Интегральная подготовка (техничко-тактическая подготовка)	15	15	15	15	15	15	15	15	7	8		5	140
ВСЕГО ЧАСОВ:	63	63	63	64	64	64	64	64	63	63	30	63	728

Содержание блока ОФП

Развитие быстроты

- Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага).
- Быстрые 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 по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед 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.

Развитие ловкости

- Подбрасывание и ловля мяча с закрытыми глазами
- Стойка на руках.
- Передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером;
- Упражнения с координационной лестницей
- Различные прыжки со скакалкой

Развитие гибкости

- 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;
- упражнение мостик
- упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах;
- на полу – полушпагат, шпагат (продольный, поперечный) наклоны вперед, назад, влево, вправо (возможно выполнение с мячом и партнером)

Развитие силовых способностей (статика, собственный вес)

- 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.

Содержание блока СФП

Развитие точности

- Метание теннисного мяча на точность из различных положений.
- Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения.
- Броски мяча из различных положений (стоя, сидя и в движении).
- Подбрасывание и ловля теннисного или баскетбольного мяча

Развитие быстроты

- 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.
- Два игрока, в положении сидя 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.

- Ведение двух 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.

Развитие скоростно-силовых качеств

- 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;

- игроки прыгают на прямой ноге с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин) 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";

- игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин) выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;

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

- игроки прыгают на прямой ноге с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин) толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч) с ведением мяча левой, правой рукой

- прыжки в приседе. 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 гимнастическую скамью 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;

- 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.

Развитие ловкости

- Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.
- Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.
- Командная эстафета в беге на руках 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 силовых способностей

- 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.

Упражнения для укрепления ахиллова сухожилия и голеностопного сустава:

- с помощью резиновой петли подтягивание носка на себя и от себя;
- вращение суставом в резиновой петле;

Содержание блока технической подготовки

Что касается технической подготовки можно выделить следующие блоки во время всего тренировочного этапа:

- 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:

- через контакт с защитником
- через заступ
- при помощи разворота (пивота)
 - подбор в нападении, блокировка игрока защиты при подборе;
 - защита против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона.

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 тренировочных этапах в группах ТГ-1, ТГ-2 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 тренировочных этапах в группах ТГ-3, ТГ-4 и ТГ-5 осваиваются следующие варианты противодействия заслону: в случаях использования заслона игроками различных амплуа

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

защита против игрока с мячом вдвоем с дальнейшей подстраховкой третьего игрока (принцип двойного отбора).

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; внутрь наружу, 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 1х1 после об бегания 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

Упражнения для обучения и совершенствования вырыванию мяча

- Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника: в и. п. оба игрока удерживают мяч, стоя на месте.

- Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника, после совершения нападающим поворота или поворотов на месте.

- Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника, в момент овладения мячом нападающим: а) после ловли лежащего или катящегося от партнера мяча; б) после отскока мяча, предварительно направленного игроком в щит;

- Выполнение приема после прекращения игроком ведения мяча;
- Выполнение приема после передачи мяча партнером по заданной траектории нападающему, стоящему на месте или совершающему остановку
 - Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии: в и. п. оба игрока обхватили мяч в положении стоя, стоя на коленях или сидя на полу и т. п.
 - Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии, и.п. мяч лежит на площадке между двумя игроками: по сигналу педагога они стремятся обхватить и вырвать его друг у друга.
 - Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии, после рывка на 3 — 5 м из различных и. п. (стоя, сидя, лежа на полу и т. п.) для овладения летящим или катящимся мячом.
 - Борьба за мяч без ограничений активности после ловли его нападающим (мяч передается партнером) и обхвата защитником, выскочившим из-за спины соперника.
 - Борьба за мяч без ограничений активности, после последовательного или одновременного обхвата мяча двумя игроками при отскоке от щита (мяч в щит посылает третий игрок или педагог).
 - Выполнение приема в целом с последующим после овладения мячом переходом к заданным нападающим действиям: передаче партнеру в отрыв, дистанционному броску по корзине, проходу-броску и т.д. (по мере освоения техники игры).

Упражнения для обучения и совершенствования выбивания мяча

- Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего.
- Выбивание мяча снизу и сверху из рук, в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте.
- Выбивание мяча снизу и сверху из рук, после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении.
- Выбивание мяча снизу и сверху из рук, после поворотов нападающего на месте в указанном направлении и с заданной амплитудой.
- Выполнение приема в момент ловли мяча нападающим в движении.
- Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке: а) после собственного подбрасывания мяча вверх над головой; б) после навесной передачи партнера; в) после передачи-отскока мяча от щита.
- Многократное выполнение приема в подвижных играх: «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», «10 передач» и т.п. с атакой на кольцо;
- Выполнение разновидностей приема с последующим овладением мячом и переходом к нападающим действиям.

Упражнения для обучения и совершенствования перехвата мяча

- Выполнение приема на месте после одноударного ведения, нападающего из положения стоя сбоку от него.
- Выполнение приема на месте после многоударного ведения нападающего на месте.
- Выполнение приема по ходу сопровождения дриблера, передвигающегося ходьбой.
- Выполнение приема при передвижении нападающего, ведущего мяч, бегом с заданной скоростью и в заданном направлении.
- Выполнение приема в сочетании с атакующими действиями после овладения мячом.
- Повторное реагирование на перемещение мяча сменой защитной позиции: а) при опеке игрока на стороне мяча; б) при опеке игрока на дальней от мяча стороне.
- Выполнение приема после заранее заказанной слабой передачи нападающего при держании игрока в различных позициях и ситуациях: а) нападающий ожидает передачу на месте; б) нападающий начинает движение навстречу мячу
- Выполнение приема при передачах в паре заданным способом на месте и в движении.

- Выполнение приема в сочетании с последующим выполнением атакующих действий в заданиях комплексного характера

- Выполнение приема в целом в игре 1 на 1 и 2 на 2.

- Выполнение разновидностей приема в сочетании с последующими атакующими действиями в условиях игрового противоборства: 2 х 2, 3 х 3 и т.д.

Упражнения для обучения и совершенствования накрывания и отбивания мяча

- Многократное отталкивание в прыжке с максимальным усилием.

- Накрывание и отбивание мяча из различных и. п. по отношению к нападающему, совершающему дистанционные броски мяча с места в медленном темпе.

- Многократное отталкивание против бросков мяча с естественной скоростью выполнения

- Многократное отталкивание противодействуя броскам мяча с предшествующими обманными движениями.

- Выполнение разновидностей изучаемого приема при противодействии способам броска мяча в прыжке с места.

- Выполнение разновидностей изучаемого приема против способов броска мяча в прыжке с предшествующим обманным движением.

- Выполнение разновидностей изучаемого приема после прохода нападающего с ведением мяча, остановкой и броском мяча в прыжке.

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, получает 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;

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 впередистойящей 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.

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).

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.

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.

Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча на месте:

- имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделениям 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 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 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): 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 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», «запятная мячом», «салки и мяч» и т.п.

Упражнения для обучения и совершенствования открывание для получения мяча с сопротивлением и без:

- имитация выполняемого приема
- игра 1 на 1 с пасующим из различных позиций.
- игра 2 на 2 с пассивной защитой
- игра 2 на 2 с активной защитой

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.

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. То же 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. 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.

Содержание блока тактической подготовки

Что касается тактической подготовки можно выделить следующие блоки на тренировочных этапах (ТГ-1, ТГ-2):

- 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;

В группах (ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5) добавляются следующие блоки в тактической подготовке:

- взаимодействия в пятёрках в рамках специальных ситуаций (выбросы с боковой и лицевой линий);
- различных видов зонного прессинга и зонной защиты.

На тренировочном этапе появляются взаимодействия в парах, тройках и комбинации за действующие всех игроков.

Организация быстрой контратаки зависит от многих факторов. Каждая команда стремится реализовать преимущества скоростной игры с учетом потенциальных возможностей своих игроков и слабых мест в подготовленности соперников. Но практически возможны три базовых варианта проведения быстрого прорыва: - длинная передача в отрыв убегающему игроку (рис. 1); - через центр площадки (рис. 2); - по боковой линии, т. е. через фланг (рис. 3).

Наиболее перспективным в современном баскетболе считается быстрый прорыв через центр, когда среднюю позицию занимает самый техничный игрок. Он доставляет мяч в зону соперника и там выбирает нужный вариант завершения атаки.

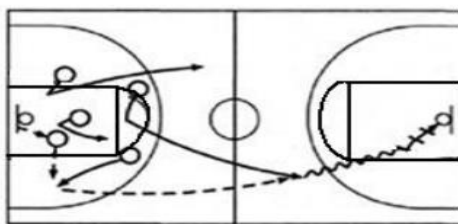


Рис. 1 Быстрый прорыв длинной передачей в отрыв убегающему игроку

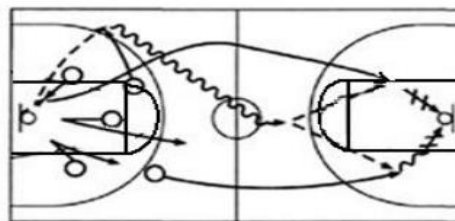


Рис. 2 . Быстрый прорыв через центр площадки

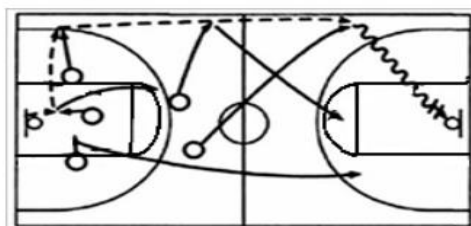


Рис. 3. . Быстрый прорыв по боковой линии

Система нападения «через центрального игрока». В современном баскетболе данная система детально разработана и принята на вооружение всеми квалифицированными командами, как наиболее эффективная система позиционного нападения. Действия команды, применяющей эту систему, основаны на ведущей роли центрального игрока, располагающегося, как правило, спиной к щиту. Находясь лицом к своим партнерам, чтобы в любой момент игры иметь возможность получить мяч, центральный игрок является как бы стержнем подготовки атаки корзины противника. Ведущая роль центрального поддерживается активными целенаправленными действиями всех остальных партнеров, стремящихся передать ему мяч в наиболее выгодном положении.



Рис. 4 . Позиционное нападение с атакой через центрального

Если в команде нет ярко выраженных центральных игроков, то следует отдать предпочтение системе нападения без центрального, которая имеет 2 варианта: нападение системой заслонов и нападение восьмеркой. Серия заслонов обеспечивает поочередные выходы каждого игрока команды в область штрафного броска, которые создают постоянную угрозу корзине противника

Система обучения тактическим действиям в группах ТГ:

1. Объяснение и показ разучиваемой комбинации на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.
2. Пофазное выполнение групповых взаимодействий, входящих составной частью в изучаемую комбинацию.
3. Медленное маневрирование всех игроков из начальной расстановки по заданной схеме и с соответствующей последовательностью действий.

4. То же, но с выполнением всех планируемых действий и их возможных вариантов в ответ на предполагаемые контрдействия соперников.

5. Воспроизведение комбинации в целом, преодолевая пассивное, а затем активное сопротивление нескольких защитников на определенных стадиях взаимодействий нападающих.

6. То же, но в игровых условиях в ситуации численного равенства с защитниками «5х5» на одну корзину; комбинацию выполняют многократно с последующей сменой ролей.

7. Поочередное выполнение разучиваемых комбинаций позиционного нападения в игровом упражнении «Нападают пятерки», «челнок»:

- две пятерки игроков осуществляют противоборство на одном щите; в случае овладения мячом защищающаяся команда переходит к наступательным действиям с атакой в противоположную корзину, где ей противодействует третья пятерка, а оставшиеся без мяча соперники занимают защитную расстановку и ожидают очередной атаки на свой щит; если же атакующие действия успешны, то та же пятерка сохраняет мяч и нападает на другой щит; переход от защиты к нападению происходит без сопротивления, противодействие оказывается только при позиционном розыгрыше мяча в передовой зоне;

- то же, но соперничество «5х5» ведется на обоих щитах; смена противников и соответственно корзин происходит после завершения каждой атаки либо после определенного количества набранных очков одной из команд, либо через определенные отрезки времени по сигналу педагога. 8. Выполнение изучаемой разновидности командных действий в стандартных ситуациях: при начальном спорном броске; при вбрасывании мяча из-за пределов площадки (из-за лицевой или боковой линии), при выполнении последнего штрафного броска:

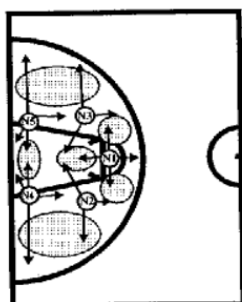
- без защитников в медленном темпе;
- в игровом темпе в условиях пассивного противодействия защитников;
- в условиях игрового противоборства с атакой в одну корзину.

Существует несколько видов зонной защиты в баскетболе:

1. Чётный тип: 2-2-1, 2-1-2, 2-3.
2. Нечётное построение: 1-2-2, 1-3-1, 3-2.

Каждая из зонных защит должна легко трансформироваться в зависимости от нападения — растягиваться при атаках издали и группироваться вокруг кольца.

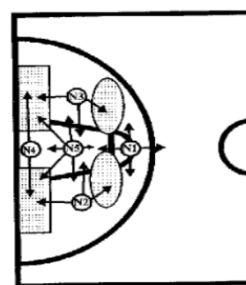
Зонная защита 1-2-2



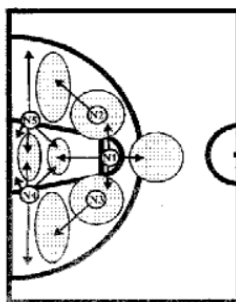
Зонная защита 2-1-2



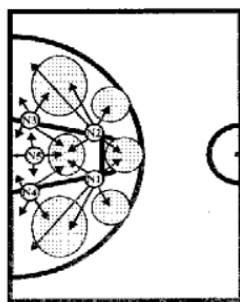
Зонная защита 1-3-1



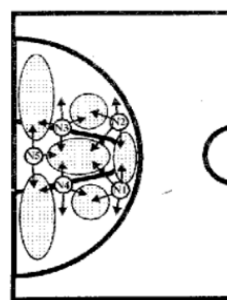
Зонная защита 3-2



Зонная защита 2-3



Зонная защита 2-2-1



При нападении против зонной защиты следует стремиться прежде всего применять быстрый прорыв, чтобы не дать противнику времени на построение системы защиты. Если противнику удалось организовать зонную защиту, то требуется тщательный, продуманный, терпеливый розыгрыш мяча, специально направленный против данной системы. Все эти взаимодействия и комбинации основываются на нескольких правилах:

1. Следует использовать быстрые передачи по периметру зонной защиты, причем каждый нападающий должен угрожать корзине.

2. Помимо быстрых передач вдоль фронта зонной защиты, следует смелее использовать передачи с высокой траекторией с одного края поля на другой и сквозные передачи на уровне кольца высокорослому нападающему, зашедшему в тыл зонной защиты, сочетая все это с заслонами для броска.

3. Следует создавать численное преимущество нападающих над защитниками, охраняющими определенный участок площадки.

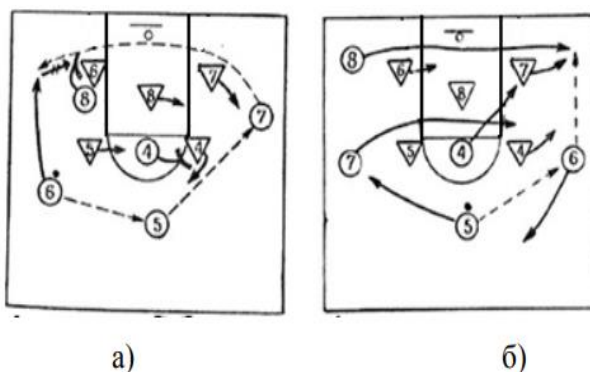


Рис. 5. Варианты нападения против зонной защиты 2x1x2: а – с переводом мяча с боковой линии на боковую; б – перегрузкой вправо

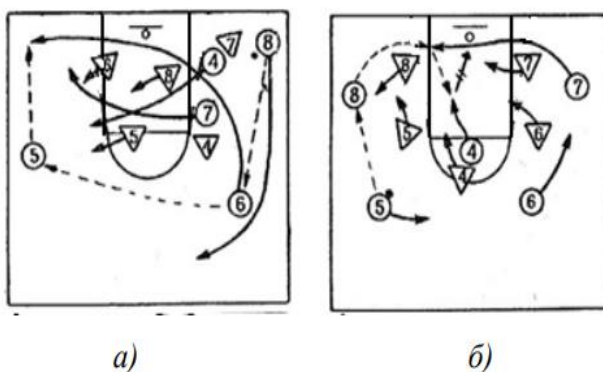


Рис. 6. Варианты нападения против зонной защиты 3x2:
а – с выходом второго номера в угол площадки; б – через центрального, входящего с линии штрафного броска

Начальная стадия личного прессинга проводится двумя тактическими построениями:

1. Вводящего мяч в игру соперника держит высокий подвижный крайний и активным движением рук мешает ему сделать прицельную передачу (Рис. 7).

2. Вводящего мяч в игру соперника никто не опекает, зато двое прессингующих мешают получить мяч наиболее опасному дриблеру (Рис. 8).

Команда, действующая против личного прессинга, сталкивается с необходимостью преодолеть ряд трудностей тактического и технического характера:

- ввести мяч в игру;

- выйти на оперативный простор, чтобы осуществить прорыв защиты или хотя бы перейти с мячом на половину поля противника;
- в условиях плотной опеки развернуть комбинационное позиционное нападение с завершающей атакой корзины.

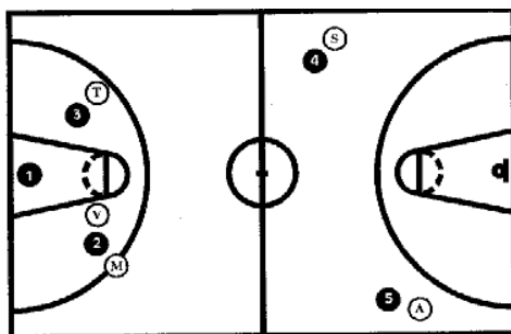


Рис. 7. Прессинг по всей площадке.

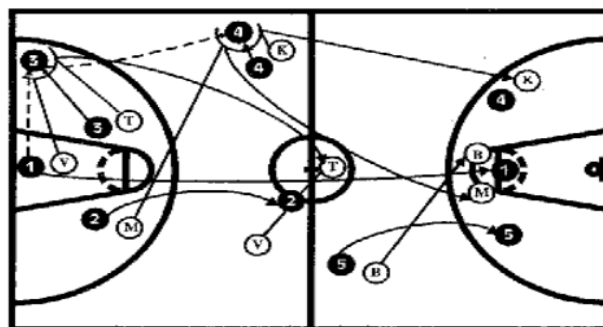


Рис. 8. Двое прессингующих мешают получить мяч наиболее опасному дриблеру

Содержание блока теоретической подготовки

Тема	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях	+	+	+	+	+
История развития спортивной школы и ее выпускники	+				+
Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу	+	+	+	+	+
Морфофункциональные и психологические особенности спортсменов данного возраста	+	+	+	+	+
Развитие основных физических качеств на занятиях баскетболом	+	+	+	+	+
Гигиенические знания, умения и навыки	+	+	+	+	+
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+	+		
Единая спортивная квалификация			+	+	+
Основы спортивной подготовки	+	+	+	+	+
Основы спортивного питания	+	+	+	+	+
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (профстандарт спортсменов, инструктор по спорту)				+	+
Основы психологической готовности спортсмена			+	+	+
Травматизм в баскетболе	+	+	+	+	+
Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена	+	+	+	+	+
Антидопинговый контроль в системе подготовки баскетболистов	+	+	+	+	+
Правила спортивных соревнований	+	+	+	+	+

Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Требования безопасности при участии соревнований.

История развития спортивной школы и ее выпускники

История БК «Старый соболев». История СШ «Старый соболев». Выпускники спортивной школы, которые выбрали деятельность в педагогической сфере. Выпускники-спортсмены. Лучшие результаты СШ.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу

ФЗ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1006 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол".

Морфофункциональные и психологические особенности спортсменов данного возраста

Характер, тип и вид ЦНС. Физиологические особенности подросткового возраста. Половое созревание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Развитие основных физических качеств на занятиях баскетболом

Основные физические качества. Упражнения для самостоятельной работы вне тренировочного времени. Дневник результатов

Гигиенические знания, умения и навыки

Гигиена в течении дня. Гигиенические требования к спортивной форме, экипировке и спортивной обуви. Гигиенические требования на учебно-тренировочном занятии и после него. Гигиенические требования во время соревнований и выездных мероприятий.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

ЗОЖ, его составные части и влияние на организм баскетболиста. Рекомендуемый режим дня. Норма сна. Влияние пищи на тренировочную деятельность

Единая спортивная квалификация

Знакомство с документом и анализ деятельности для присвоения разрядов.

Основы спортивной подготовки

Основные принципы и требования для спортивной подготовки. Задачи, решаемые на тренировочном этапе.

Основы спортивного питания

Нормы КБЖУ согласно полу, возрасту, росту, весу и физической активности. Белки, жиры, углеводы и их функции в организме человека.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта Профстандарт спортсмен, инструктор по спорту.

Основы психологической готовности спортсмена

Предматчевые состояния и самоконтроль. Психологический климат в команде. Личность и лидер. Способы саморегуляции.

Травматизм в баскетболе

Анализ травм и составление планов по минимизации травматизма. Важность информирования тренера-преподавателя о своем здоровье.

Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена

Система подготовки спортсмена, важность восстановления организма. Правила прохождения медицинского осмотра

Антидопинговый контроль в системе подготовки баскетболистов

РУСАДА. Список запрещенных лекарственных средств.

Правила спортивных соревнований

Правила баскетбола 5x5 и 3x3. Судейские жесты. Современные интерпретации правил. Разбор часто встречающихся нарушений. Изменения в правилах баскетбола.

Содержание блока психологической подготовки

При психологическом воздействии на занимающихся возрастает роль тренера. Важное значение имеет знание тренера возрастных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, умение определить психологическую совместимость игроков, а также регулировать их эмоциональное напряжение.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Содержание блока инструкторской практики

В течение всего процесса подготовки спортсмена в рамках инструкторской практики тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей тренировочного занятия, формировать у спортсменов умение самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1. знание терминологии, принятой в баскетболе.
2. подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
3. умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры командой;
4. уметь определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
5. составить комплекс упражнений разминки и провести ее;

Спортсмен может демонстрировать правильную технику выполнения отдельных технических элементов и участвовать в мастер-классах у тренера-преподавателя.

Содержание блока судейской практики

Судейская практика на тренировочном этапе спортивной подготовки баскетболиста заключается в четком понимании основных жестов полевых судей, судей-секретарей, в умении читать основной протокол игры, знать основные обозначения в протоколе статистики. В группах ТГ-3 и старше возможно организация судейской практики, как в роле полевого судьи, так и судьи-секретаря. Поэтому на тренировочном этапе спортивной подготовки активно изучаются функциональные обязанности каждого судьи-секретаря. Спортсменам предлагается принимать активное участие в судействе тренировочных игр на разных судейских позициях. Спортсменам групп ТГ-4 и ТГ-5 разрешено посещение судейских семинаров для получения официального разрешения судить основные соревнования и игры, как в качестве судьи в поле, так и судьи-секретаря.

Для всех спортсменов старше 14 лет организованы добровольные курсы молодого арбитра для углубления знаний и возможности дальнейшей профориентации в качестве спортивного судьи и выполнения квалификационных требований для получения судейской категории.

Содержание блока медико-биологических восстановительных мероприятий

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий); прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий);
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани;
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток

Содержание блока интегральной подготовки

Интегральная подготовка баскетболистов 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).

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.

Контрольно-переводные нормативы и оценка реализованной программы

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
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 3x10 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"		

Критериями оценки на тренировочном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физического развития;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных годовым учебным планом по баскетболу;
- освоение теоретического раздела программы.

Типовая рабочая программа для групп тренировочного этапа совершенствования спортивного мастерства при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

Цель рабочей программы:

Повышение уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях по баскетболу и повышения уровня спортивного мастерства.

Комплекс задач многолетней тренировки баскетболиста, решаемых на этапе ССМ:

- Повышение уровня интегральной подготовленности спортсмена.
- Приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса подготовки баскетбольной команды и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.
- Выявление наиболее одаренных и способных к ведению соревновательной борьбы игроков.
- Постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- Увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- Увеличение объема тренировочных нагрузок;
- Повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.
- Сохранение и укрепление здоровья спортсмена
- Формирование мотивированного интереса к занятиям баскетболом

В основе Программы лежит преемственность задач спортивной подготовки, которая основана на непрерывной последовательности тренировочного процесса, направленного не только на повышение уровня подготовленности спортсмена, но и на сохранение его здоровья.

Методы, используемые в рабочей программе:

- Общепедагогические: устный и наглядный.
- Специфические: строго регламентированного упражнения (методы обучения двигательным действиям, методы воспитания физических качеств), игровой и соревновательный

Основное средство - физическое упражнение.

Принципы, реализующиеся при обучении по рабочей программе: всестороннее развитие личности, вариативность, сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, последовательность, индивидуализация и цикличность.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать на тренировочном этапе (далее – ССМ) – четырех часов

Годовой объем тренировочной работы по программам спортивной подготовки для групп ССМ определяется из расчета 52 недель.

Группа	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп (человек)	Кол-во учебных часов в неделю	Общее количество часов в год	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
ССМ	14 лет	6-12	16	832	Выполнение нормативов ОФП, СФП и получение (1 спортивного) или повышение спортивного разряда

Важная роль в подготовке игрока баскетбольной команды на этапе совершенствования спортивного мастерства отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке. Этап спортивного совершенствования характеризуется участием в официальных соревнованиях, которые позволяют спортсменам повысить уровень спортивной квалификации и достигать запланированных результатов в соревновательной борьбе. Требования для этапа ССМ едины независимо от года обучения.

Виды соревнований (игр)	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	ССМ
Контрольные	3
Отборочные	1
Основные	3
Всего игр	30

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 52 НЕДЕЛИ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Содержание занятий	ССМ
Общая физическая подготовка (ОФП)	98
Специальная физическая подготовка (СФП)	166
Участие в спортивных соревнованиях,(контрольных играх)	58
Техническая подготовка	116
Тактическая подготовка	122
Теоретическая подготовка	30
Психологическая подготовка	12
Инструкторская практика	8
Судейская практика	8
Медицинские, медико-биологические мероприятия	12
Восстановительные мероприятия	12
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10
Интегральная подготовка (техничко-тактическая подготовка)	180
ВСЕГО ЧАСОВ:	832

Современный тренировочный процесс сложен и многообразен. Он включает различные виды подготовки, планирование, отбор в спортивные команды, а также другие составляющие, которые, в конечном счете, определяют эффективность подготовки спортсменов к соревнованиям.

Знание теоретических и практических вопросов по управлению подготовкой баскетболистов помогает строить тренировочный процесс более рационально, грамотно и добиваться высоких результатов

Распределение часов в годичном цикле на этапе ССМ

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка (ОФП)	2	4	4	4	4	4	3		2	28	23	20	98
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	7	5	6	7	9	9	5	9	20	50	30	166
Участие в спортивных соревнованиях, (контрольных играх)		10	10	10		10	9	9					58
Техническая подготовка	14	13	10	14	16	15	10	12	12				116
Тактическая подготовка	13	14	15	13	15	13	14	15	10				122
Теоретическая подготовка	5		5	5	5		5		5				30
Психологическая подготовка			2		2		2		2			2	12
Инструкторская практика		2			3				3				8
Судейская практика						2	3	3					8
Медицинские, медико-биологические мероприятия		3		3		3		3					12
Восстановительные мероприятия									6			6	12
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					5							5	10
Интегральная подготовка (техничко-тактическая подготовка)	26	20	23	18	12	13	15	25	20			10	180
ВСЕГО ЧАСОВ:	69	73	74	73	69	69	70	72	69	48	73	73	832

Содержание блока ОФП

Развитие быстроты

- Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага).
- Быстрые 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 по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед 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.

Развитие ловкости

- Подбрасывание и ловля мяча с закрытыми глазами
- Стойка на руках.
- Передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером;
- Упражнения с координационной лестницей
- Различные прыжки со скакалкой

Развитие гибкости

- 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;
- упражнение мостик
- упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах;
- на полу – полушпагат, шпагат (продольный, поперечный) наклоны вперед, назад, влево, вправо (возможно выполнение с мячом и партнером)

Развитие силовых способностей (статика, собственный вес)

- 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.

Содержание блока СФП

Развитие точности

- Метание теннисного мяча на точность из различных положений.
- Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения.
- Броски мяча из различных положений (стоя, сидя и в движении).
- Подбрасывание и ловля теннисного или баскетбольного мяча

Развитие быстроты

- 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.
- Два игрока, в положении сидя 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.
- Ведение двух 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.

Развитие скоростно-силовых качеств

- 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;
- игроки прыгают на прямой ноге с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин) 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";
- игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин) выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;
- прыжки с поворотом на 180, 360 с поднятыми вверх руками;

- игроки прыгают на прямой ноге с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин) толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч) с ведением мяча левой, правой рукой
- прыжки в приседе. 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 гимнастическую скамью 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;
- 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.

Развитие ловкости

- Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.
- Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.
- Командная эстафета в беге на руках 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 силовых способностей

- 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.

Упражнения для укрепления ахиллова сухожилия и голеностопного сустава:

- с помощью резиновой петли подтягивание носка на себя и от себя;
- вращение суставом в резиновой петле;

Содержание блока технической подготовки

Что касается технической подготовки можно выделить следующие блоки во время всего тренировочного этапа:

- 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;
 - а. через контакт с защитником
 - б. через заступ
 - с. при помощи разворота (пивота)
- подбор в нападении, блокировка игрока защиты при подборе;
- защита против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона.

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 тренировочных этапах в группах ССМ к изучению предлагаются следующие варианты противодействия заслону: смена игроков в защите, в том числе ситуация неравноценного размена прохождения заслона со своим, в том числе сверху, снизу и между игроками в случаях использования заслона игроками различных амплуа. Помощь игрока при заслоне и возврат к своему игроку (принцип помощи-вернуть), в случаях использования заслона игроками различных амплуа. Защита против игрока с мячом вдвоем с дальнейшей подстраховкой третьего игрока (принцип двойного отбора).

Упражнения для тренировки владения мяча:

- владение 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; внутрь наружу, 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 об бегания 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.

Упражнения для обучения и совершенствования вырыванию мяча

- Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника: в и. п. оба игрока удерживают мяч, стоя на месте.

- Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника, после совершения нападающим поворота или поворотов на месте.

- Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника, в момент овладения мячом нападающим: а) после ловли лежащего или катящегося от партнера мяча; б) после отскока мяча, предварительно направленного игроком в щит;

- Выполнение приема после прекращения игроком ведения мяча;

- Выполнение приема после передачи мяча партнером по заданной траектории нападающему, стоящему на месте или совершающему остановку

- Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии: в и. п. оба игрока обхватили мяч в положении стоя, стоя на коленях или сидя на полу и т. п.

- Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии, и.п. мяч лежит на площадке между двумя игроками: по сигналу педагога они стремятся обхватить и вырвать его друг у друга.

- Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии, после рывка на 3 — 5 м из различных и. п. (стоя, сидя, лежа на полу и т. п.) для овладения летящим или катящимся мячом.

- Борьба за мяч без ограничений активности после ловли его нападающим (мяч передается партнером) и обхвата защитником, выскочившим из-за спины соперника.

- Борьба за мяч без ограничений активности, после последовательного или одновременного обхвата мяча двумя игроками при отскоке от щита (мяч в щит посылает третий игрок или педагог).

- Выполнение приема в целом с последующим после овладения мячом переходом к заданным нападающим действиям: передаче партнеру в отрыв, дистанционному броску по корзине, проходу-броску и т.д. (по мере освоения техники игры).

Упражнения для обучения и совершенствования выбивания мяча

- Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего.

- Выбивание мяча снизу и сверху из рук, в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте.
- Выбивание мяча снизу и сверху из рук, после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении.
- Выбивание мяча снизу и сверху из рук, после поворотов нападающего на месте в указанном направлении и с заданной амплитудой.
- Выполнение приема в момент ловли мяча нападающим в движении.
- Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке: а) после собственного подбрасывания мяча вверх над головой; б) после навесной передачи партнера; в) после передачи-отскока мяча от щита.
- Многократное выполнение приема в подвижных играх: «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», «10 передач» и т.п. с атакой на кольцо;
- Выполнение разновидностей приема с последующим овладением мячом и переходом к нападающим действиям.

Упражнения для обучения и совершенствования перехвата мяча

- Выполнение приема на месте после одноударного ведения, нападающего из положения стоя сбоку от него.
- Выполнение приема на месте после многоударного ведения нападающего на месте.
- Выполнение приема по ходу сопровождения дриблера, передвигающегося ходьбой.
- Выполнение приема при передвижении нападающего, ведущего мяч, бегом с заданной скоростью и в заданном направлении.
- Выполнение приема в сочетании с атакующими действиями после овладения мячом.
- Повторное реагирование на перемещение мяча сменой защитной позиции: а) при опеке игрока на стороне мяча; б) при опеке игрока на дальней от мяча стороне.
- Выполнение приема после заранее заказанной слабой передачи нападающего при держании игрока в различных позициях и ситуациях: а) нападающий ожидает передачу на месте; б) нападающий начинает движение навстречу мячу
- Выполнение приема при передачах в паре заданным способом на месте и в движении.
- Выполнение приема в сочетании с последующим выполнением атакующих действий в заданиях комплексного характера
- Выполнение приема в целом в игре 1 на 1 и 2 на 2.
- Выполнение разновидностей приема в сочетании с последующими атакующими действиями в условиях игрового противоборства: 2 х 2, 3 х 3 и т.д.

Упражнения для обучения и совершенствования накрывания и отбивания мяча

- Многократное отталкивание в прыжке с максимальным усилием.
- Накрывание и отбивание мяча из различных и. п. по отношению к нападающему, совершающему дистанционные броски мяча с места в медленном темпе.
- Многократное отталкивание против бросков мяча с естественной скоростью выполнения
- Многократное отталкивание противодействуя броскам мяча с предшествующими обманными движениями.
- Выполнение разновидностей изучаемого приема при противодействии способам броска мяча в прыжке с места.
- Выполнение разновидностей изучаемого приема против способов броска мяча в прыжке с предшествующим обманным движением.
- Выполнение разновидностей изучаемого приема после прохода нападающего с ведением мяча, остановкой и броском мяча в прыжке.

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 градусом 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 градусом 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 градусом 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;

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 впередстоящей 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 скорости исполнения изучаемого способа приема в эстафетах.

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 впередстоящей ноги, приподнимая пятку сзади стоящей; на «раз» – отталкиваясь впередстоящей, 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).

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.

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.

Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча на месте:

- имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделениям 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 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 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», «запятнай мячом», «салки и мяч» и т.п.

Упражнения для обучения и совершенствования открывание для получения мяча с сопротивлением и без:

- имитация выполняемого приема
- игра 1 на 1 с пасующим из различных позиций.
- игра 2 на 2 с пассивной защитой
- игра 2 на 2 с активной защитой

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.

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 переменой 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 переменой мест 5 на 5. 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.

В группах ССМ совершенствуются следующие блоки в тактической подготовке:

- взаимодействия в пятёрках в рамках специальных ситуаций (выбросы с боковой и лицевой линий);
- различных видов зонного прессинга и зонной защиты.

На тренировочном этапе появляются взаимодействия в парах, тройках и комбинации за действующие всех игроков.

Организация быстрой контратаки зависит от многих факторов. Каждая команда стремится реализовать преимущества скоростной игры с учетом потенциальных возможностей своих игроков и слабых мест в подготовленности соперников. Но практически возможны три базовых варианта проведения быстрого прорыва: - длинная передача в отрыв убегающему игроку (рис. 1); - через центр площадки (рис. 2); - по боковой линии, т. е. через фланг (рис. 3).

Наиболее перспективным в современном баскетболе считается быстрый прорыв через центр, когда среднюю позицию занимает самый техничный игрок. Он доставляет мяч в зону соперника и там выбирает нужный вариант завершения атаки.

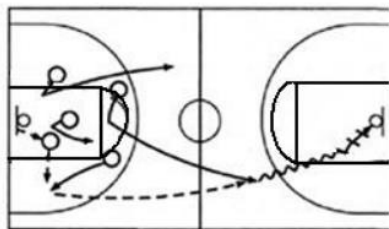


Рис. 1 Быстрый прорыв длинной передачей в отрыв убегающему игроку

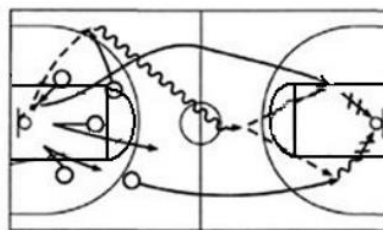


Рис. 2 . Быстрый прорыв через центр площадки

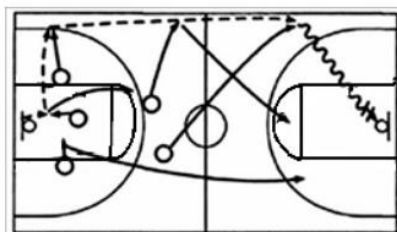


Рис. 3. . Быстрый прорыв по боковой линии

Система нападения «через центрального игрока». В современном баскетболе данная система детально разработана и принята на вооружение всеми квалифицированными командами, как наиболее эффективная система позиционного нападения. Действия команды, применяющей эту систему, основаны на ведущей роли центрального игрока, располагающегося, как правило, спиной к щиту. Находясь лицом к своим партнерам, чтобы в любой момент игры иметь возможность получить мяч, центральной игрок является как бы стержнем подготовки атаки корзины противника. Ведущая роль центрального поддерживается активными целенаправленными действиями всех остальных партнеров, стремящихся передать ему мяч в наиболее выгодном положении.



Рис. 4 . Позиционное нападение с атакой через центрального

Если в команде нет ярко выраженных центральных игроков, то следует отдать предпочтение системе нападения без центрального, которая имеет 2 варианта: нападение

системой заслонов и нападение восьмеркой. Серия заслонов обеспечивает поочередные выходы каждого игрока команды в область штрафного броска, которые создают постоянную угрозу корзине противника

Система совершенствования тактических действий в группах ССМ:

1. Объяснение и показ повторяемой комбинации на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.

2. Пофазное выполнение групповых взаимодействий, входящих составной частью в совершенствуемую комбинацию.

3. Медленное маневрирование всех игроков из начальной расстановки по заданной схеме и с соответствующей последовательностью действий.

4. То же, но с выполнением всех планируемых действий и их возможных вариантов в ответ на предполагаемые контрдействия соперников.

5. Воспроизведение комбинации в целом, преодолевая пассивное, а затем активное сопротивление нескольких защитников на определенных стадиях взаимодействий нападающих.

6. То же, но в игровых условиях в ситуации численного равенства с защитниками «5х5» на одну корзину; комбинацию выполняют многократно с последующей сменой ролей.

7. Поочередное выполнение разучиваемых комбинаций позиционного нападения в игровом упражнении «Нападают пятерки», «челнок»:

- две пятерки игроков осуществляют противоборство на одном щите; в случае овладения мячом защищающаяся команда переходит к наступательным действиям с атакой в противоположную корзину, где ей противодействует третья пятерка, а оставшиеся без мяча соперники занимают защитную расстановку и ожидают очередной атаки на свой щит; если же атакующие действия успешны, то та же пятерка сохраняет мяч и нападает на другой щит; переход от защиты к нападению происходит без сопротивления, противодействие оказывается только при позиционном розыгрыше мяча в передовой зоне;

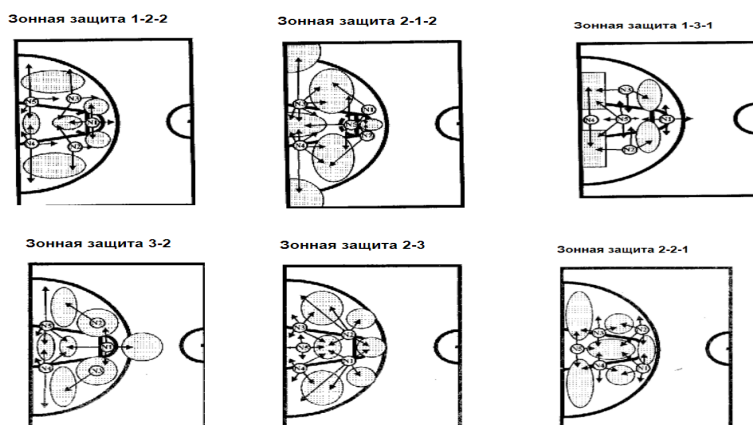
- то же, но соперничество «5х5» ведется на обоих щитах; смена противников и соответственно корзин происходит после завершения каждой атаки либо после определенного количества набранных очков одной из команд, либо через определенные отрезки времени по сигналу педагога. 8. Выполнение изучаемой разновидности командных действий в стандартных ситуациях: при начальном спорном броске; при вбрасывании мяча из-за пределов площадки (из-за лицевой или боковой линии), при выполнении последнего штрафного броска:

- без защитников в медленном темпе;
- в игровом темпе в условиях пассивного противодействия защитников;
- в условиях игрового противоборства с атакой в одну корзину.

Существует несколько видов зонной защиты в баскетболе:

1. Чётный тип: 2-2-1, 2-1-2, 2-3.
2. Нечётное построение: 1-2-2, 1-3-1, 3-2.

Каждая из зонных защит должна легко трансформироваться в зависимости от нападения — растягиваться при атаках издали и группироваться вокруг кольца.



При нападении против зонной защиты следует стремиться прежде всего применять быстрый прорыв, чтобы не дать противнику времени на построение системы защиты. Если противнику удалось организовать зонную защиту, то требуется тщательный, продуманный, терпеливый розыгрыш мяча, специально направленный против данной системы. Все эти взаимодействия и комбинации основываются на нескольких правилах:

1. Следует использовать быстрые передачи по периметру зонной защиты, причем каждый нападающий должен угрожать корзине.

2. Помимо быстрых передач вдоль фронта зонной защиты, следует смелее использовать передачи с высокой траекторией с одного края поля на другой и сквозные передачи на уровне кольца высокорослому нападающему, зашедшему в тыл зонной защиты, сочетая все это с заслонами для броска.

3. Следует создавать численное преимущество нападающих над защитниками, охраняющими определенный участок площадки.

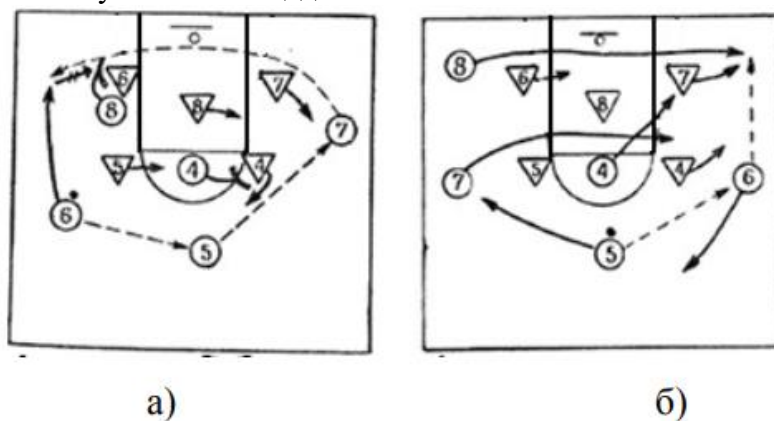


Рис. 5. Варианты нападения против зонной защиты 2x1x2: а – с переводом мяча с боковой линии на боковую; б – перегрузкой вправо

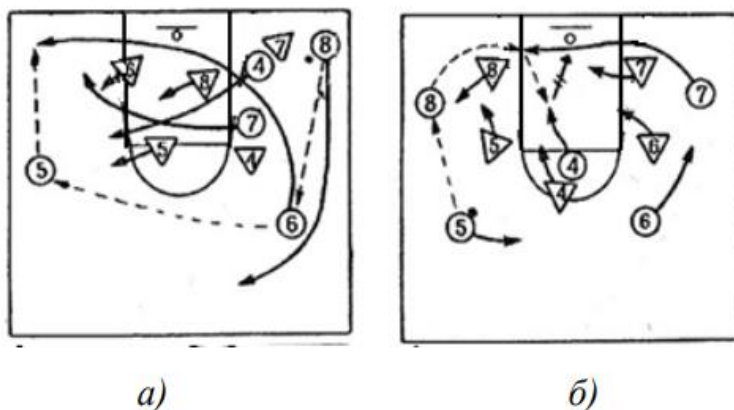


Рис. 6. Варианты нападения против зонной защиты 3x2:

а – с выходом второго номера в угол площадки; б – через центрального, входящего с линии штрафного броска

Начальная стадия личного прессинга проводится двумя тактическими построениями:

1. Вводящего мяч в игру соперника держит высокий подвижный крайний и активным движением рук мешает ему сделать прицельную передачу (Рис. 7).
2. Вводящего мяч в игру соперника никто не опекает, зато двое прессингующих мешают получить мяч наиболее опасному дриблеру (Рис. 8).

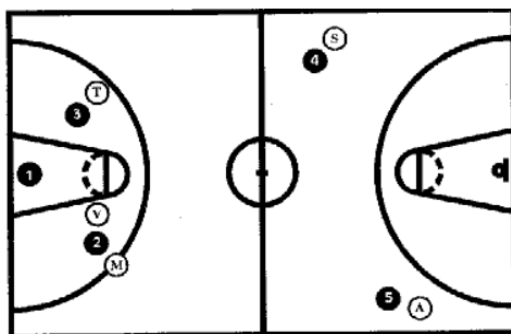


Рис. 7. Прессинг по всей площадке.

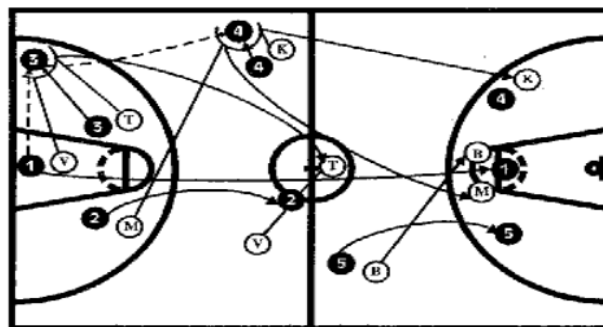


Рис. 8. Двое прессингующих мешают получить мяч наиболее опасному дриблеру

Команда, действующая против личного прессинга, сталкивается с необходимостью преодолеть ряд трудностей тактического и технического характера:

- ввести мяч в игру;
- выйти на оперативный простор, чтобы осуществить прорыв защиты или хотя бы перейти с мячом на половину поля противника;
- в условиях плотной опеки развернуть комбинационное позиционное нападение с завершающей атакой корзины.

Содержание блока теоретической подготовки

Тема	ССМ
Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях	+
История развития спортивной школы и ее выпускники	+
Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу	+
Морфофункциональные и психологические особенности спортсменов данного возраста	+
Развитие основных физических качеств на занятиях баскетболом	+
Гигиенические знания, умения и навыки	+
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	
Единая спортивная квалификация	+
Основы спортивной подготовки	+
Основы спортивного питания	+
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (профстандарт спортсмен, инструктор по спорту)	+
Основы психологической готовности спортсмена	+
Травматизм в баскетболе	+
Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена	+
Антидопинговый контроль в системе подготовки баскетболистов	+
Правила спортивных соревнований	+

Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Требования безопасности при участии соревнованиях.

История развития спортивной школы и ее выпускники

История БК «Старый соболев». История СШ «Старый соболев». Выпускники спортивной школы, которые выбрали деятельность в педагогической сфере. Выпускники-спортсмены. Лучшие результаты СШ.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу

ФЗ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1006 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол".

Морфофункциональные и психологические особенности спортсменов данного возраста

Характер, тип и вид ЦНС. Физиологические особенности подросткового возраста. Половое созревание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Развитие основных физических качеств на занятиях баскетболом

Основные физические качества. Упражнения для самостоятельной работы вне тренировочного времени. Дневник результатов

Гигиенические знания, умения и навыки

Гигиена в течении дня. Гигиенические требования к спортивной форме, экипировке и спортивной обуви. Гигиенические требования на учебно-тренировочном занятии и после него. Гигиенические требования во время соревнований и выездных мероприятий.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

ЗОЖ, его составные части и влияние на организм баскетболиста. Рекомендуемый режим дня. Норма сна. Влияние пищи на тренировочную деятельность

Единая спортивная квалификация

Знакомство с документом и анализ деятельности для присвоения разрядов.

Основы спортивной подготовки

Основные принципы и требования для спортивной подготовки. Задачи, решаемые на тренировочном этапе.

Основы спортивного питания

Нормы КБЖУ согласно полу, возрасту, росту, весу и физической активности. Белки, жиры, углеводы и их функции в организме человека.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта Профстандарт спортсмен, инструктор по спорту.

Основы психологической готовности спортсмена

Предматчевые состояния и самоконтроль. Психологический климат в команде. Личность и лидер. Способы саморегуляции.

Травматизм в баскетболе

Анализ травм и составление планов по минимизации травматизма. Важность информирования тренера-преподавателя о своем здоровье.

Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена

Система подготовки спортсмена, важность восстановления организма. Правила прохождения медицинского осмотра

Антидопинговый контроль в системе подготовки баскетболистов

РУСАДА. Список запрещенных лекарственных средств.

Правила спортивных соревнований

Правила баскетбола 5x5 и 3x3. Судейские жесты. Современные интерпретации правил. Разбор часто встречающихся нарушений. Изменения в правилах баскетбола.

Содержание блока психологической подготовки

При психологическом воздействии на занимающихся возрастает роль тренера. Важное значение имеет знание тренера возрастных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, умение определить психологическую совместимость игроков, а также регулировать их эмоциональное напряжение.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Содержание блока инструкторской практики

В течение всего процесса подготовки спортсмена в рамках инструкторской практики тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей тренировочного занятия, формировать у спортсменов умение самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1. знание терминологии, принятой в баскетболе.
2. подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
3. умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры командой;
4. уметь определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
5. составить комплекс упражнений разминки и провести ее.

Спортсмен может демонстрировать парильную технику выполнения отдельных технических элементов и участвовать в мастер-классах у тренера-преподавателя.

Содержание блока судейской практики

Судейская практика в этапе совершенствования спортивного мастерства баскетболиста заключается в четком понимании основных жестов полевых судей, судей-секретарей, в умении читать основной протокол игры, знать основные обозначения в протоколе статистики. Участие в организации судейской практики, как в роле полевого судьи, так и судьи-секретаря. Спортсменам предлагается принимать активное участие в судействе тренировочных игр на разных судейских позициях.

Для всех спортсменов старше 14 лет организованы добровольные курсы молодого арбитра для углубления знаний и возможности дальнейшей профориентации в качестве

спортивного судьи и выполнения квалификационных требований для получения судейской категории.

Содержание блока медико-биологических восстановительных мероприятий

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий), прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий);
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани;
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Содержание блока интегральной подготовки

Интегральная подготовка баскетболистов 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).

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.

Контрольно-переводные нормативы и оценка реализованной программы
 Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

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 3x10 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"			

Критериями оценки на тренировочном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физического развития;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных годовым учебным планом по баскетболу;
- освоение теоретического раздела программы.

Учебно-тематический план теоритической подготовки по этапам подготовки

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях	сентябрь, март	Обучение правилам поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале, тренажерном зале, открытых спортивных площадках, соревнованиях, во время поездок на транспорте различного вида (авто-, жд и т.д.)
	История возникновения баскетбола и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие баскетбола в мире, в РФ. Популярные команды РФ, Свердловской области, автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Развитие основных физических качеств на занятиях баскетболом	сентябрь-май	Роль ОФП и СФП в развитии спортсмена. Основные физические качества, формируемые в баскетболе.
	Теоретические основы судейства. Правила баскетбола	октябрь-май	Изучение правил соревнований
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	ноябрь	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.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Ознакомление с инвентарем и оборудованием баскетбольной площадки. Правила эксплуатации и безопасного их использования.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу	декабрь	Цели, задачи освоения стандарта спортивной подготовки. Основные термины программы. Место стандарта спортивной подготовки в программе обучения баскетболу
	Закаливание организма	январь	Знания и основные правила закаливания. Роль и способы закаливания: закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Сведения о строении и функции организма человека	январь-март	Основные функции организма. Скелет, мышцы, связок. Влияние баскетбола на организм человека
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	февраль	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	март	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Режим дня и питание обучающихся	апрель	Составные части здорового образа жизни. Режим дня для здоровья спортсменов.	

			Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Правила рационального, сбалансированного питания.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях	сентябрь, март	Обучение правилам поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале, тренажерном зале, открытых спортивных площадках, соревнованиях, во время поездок на транспорте различного вида (авто-, жд и т.д.)
	Режим дня и питание обучающихся	сентябрь-ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Правильное питание. Основной рацион питания баскетболистов разного возраста.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	стресс-факторы соревновательной деятельности. Их оптимизация. Психологический климат в команде.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	сентябрь-май	Устанавливается и ведется тренером-преподавателем самостоятельно.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	сентябрь-май	Совершенствование тактики игры с учетом особенностей игровой ситуации
	Травматизм в баскетболе	сентябрь-май	Классификация и перечень основных травм баскетболистов. Средства и методы их предотвращения. Анализ травм и составление планов по минимизации травматизма. Важность информирования тренера-преподавателя о состоянии своего здоровья.
	Морфофункциональные и психологические особенности спортсменов данного возраста	сентябрь-май	Характер, тип и вид ЦНС. Физиологические особенности подросткового возраста. Половое созревание. Способы саморегуляции и самоконтроля
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Ознакомление с хронологией олимпийского движения. Место баскетбола в ИО современности.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Основы организации движений. Нагрузка в баскетболе.
	Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу	декабрь	ФЗ от 01.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022 г. № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»
	Правила спортивных соревнований	декабрь-май	Правила баскетбола 3*3, 5*5. Судейские жесты. Современные интерпретации правил. Разбор часто встречающихся нарушений. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	История развития спортивной школы и ее выпускники	март	Историческая справка возникновения и развития спортивной школы.
	Развитие основных физических качеств на занятиях баскетболом		Основные физические качества. Упражнения для самостоятельной работы вне тренировочного времени. Дневник результатов
	Гигиенические знания, умения и навыки		Гигиена в течение дня. Гигиенические требования к спортивной форме, экипировке и спортивной обуви. Гигиенические требования на учебно-тренировочном занятии и после него. Гигиенические требования во время

			соревнований и выездных мероприятий
	Единая спортивная квалификация		Знакомство с документом и анализ деятельности для присвоения разрядов
	Основы спортивной подготовки		Основные принципы и требования для спортивной подготовки. Задачи, решаемые на тренировочном этапе
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта		Профстандарт спортсмен, инструктор по спорту
	Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена		Система подготовки спортсмена, важность восстановления организма. Правила прохождения медицинского осмотра
	Антидопинговый контроль в системе подготовки баскетболистов		РУСАДА. Список запрещенных лекарственных средств
Этап совершенствования спортивного мастерства	Основы спортивного питания	Сентябрь-декабрь	Сбалансированное питание спортсмена: понятие, составляющие
	Требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях	сентябрь, март	Обучение правилам поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале, тренажерном зале, открытых спортивных площадках, соревнованиях, во время поездок на транспорте различного вида (авто -, жд и т.д.)
	Травматизм в баскетболе	сентябрь-май	Профилактика травматизма: способы и средства. Синдром "перетренированности".
	Психологическая готовность спортсмена к соревновательной деятельности	сентябрь-май	Оптимизация предстартовых состояний. Средства, используемые для настроя игрока на игру.
	Изменения и нововведения в правила спортивных соревнований	сентябрь-май	Ознакомление с изменениями в правилах соревнований
	Правила поведения и пребывания на соревнованиях	в течение сезона	ознакомления с правилами поведения баскетболистов на соревнованиях
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Устанавливается и ведется тренером-преподавателем самостоятельно.
	Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена	январь-август	Средства восстановления баскетболистов, основы их применения
	Единая спортивная квалификация	февраль	Требования к получению спортивного разряда, звания
	Спортивные соревнования как системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Основы законодательства в сфере культуры и спорта	март-апрель	Ознакомление с основными законодательными актами, документами