

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа №7 города Сочи

Принята на заседании
педагогического совета
от 16.06.2023 г.
протокол №3

Утверждаю
Директор МБУДО СШ№7 г. Сочи
Васильев В.В.
приказ от 16.06.2023г.№45

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: с 8 лет

Срок реализации программы: 4 года(этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – не ограничиваются)

ID-номер в АИС «Навигатор» - 57739

Авторы-составители:
Таранников А. В., тренер – преподаватель,
заслуженный тренер России
Лусикян Э.С., инструктор-методист

г.Сочи, 2023 г.

Оглавление

№	Наименование раздела, подраздела	стра ница
I.	Общие положения	3
1.1	Нормативное обеспечение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»	3
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»	4
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»	7
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5	Календарный план воспитательной работы	13
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7.	План инструкторской и судейской практики	21
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
III.	Система контроля	26
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	26
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»	27
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	29
3.4.	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся по этапам спортивной подготовки	38
3.5.	Методические рекомендации по организации проведения контрольных (контрольно-переводных мероприятий)	38
3.6.	Перечень тестов или вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	39
IV.	Рабочая программа по виду спорта «Баскетбол»	40
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	42
4.2.	Учебно-тематический план	80
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «баскетбол»	91
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	94
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации Программы	94
6.2	Кадровые условия реализации Программы	96
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	97
6.4.	Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	98
VII.	Приложения	99

I. Общие положения

1.1. Название и нормативное обеспечение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины – баскетбол (номер-код 0140012611Я в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта), с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утверждённым приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022г. № 71656 (далее – ФССП).

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивной школой № 7 города Сочи с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утверждённой приказом Минспорта России от 21.12.2022г. N 1312 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол", а также в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными нормами и правилами;
- иными документами.

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно - тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по баскетболу.

Программа направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;

- создание условий для прохождения спортивной подготовки;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд;
- на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Цель многолетней спортивной подготовки по баскетболу – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий баскетболом; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города Сочи, Краснодарского края, России по баскетболу.

Многолетняя спортивная подготовка по отдельным этапам направлена на:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «баскетбол»;
- формирование двигательных умений и навыков в виде спорта «баскетбол»;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности.

На учебно-тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «баскетбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»;
- укрепление здоровья;
- формирование навыков соревновательной деятельности, участие в соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- сохранение здоровья;
- совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности, участие в официальных спортивных соревнованиях.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и достижение высоких и стабильных спортивных результатов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе №7 города Сочи (далее Учреждение). Программа является комплексом основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий,

которые представлены в Программе в виде учебно-тренировочного плана, плана учебно-тренировочных мероприятий, рабочей программы по виду спорта, иных компонентов, оценочных и методических материалов, форм аттестации, а также календарного плана воспитательной работы и плана мероприятий, направленного на предотвращение применения допинга в спорте и борьбу с ним.

Спортивная подготовка– учебно-тренировочный процесс, который планируется и осуществляется в рамках образовательной деятельности Учреждения, согласно требований к спортивной подготовке федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»,направлен на физическое воспитание и развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Программа разработана с учетом особенности построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

Программа определяет следующие этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП)
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее –УТ)
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ)
- этап высшего спортивного мастерства (далее ВСМ)

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

Таблица №1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) *	Наполняемость (человек) **
НП	3	8	15
УТ	5	11	12
ССМ	не ограничивается***	14	6
ВСМ	не ограничивается***	15	4

- * минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки
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 раздел 5 ФССП)
- ** минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп
- ***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.

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

Зачисление обучающихся в МБУДО СШ №7 г. Сочи, правила приема поступающих в МБУДО СШ № 7 г. Сочи представлены в нормативно – правовом акте МБУДО СШ № 7 г. Сочи – «Положение о правилах и порядке приема и зачисления обучающихся на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа №7 города Сочи», утверждённого педагогическим советом №2 от 15.02.2023 г.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «баскетбол» определяется МБУДО СШ №7 г. Сочи самостоятельно, в соответствии с локальными актами Учреждения.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1. Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «Баскетбол» и этапам спортивной подготовки, с учётом:
 - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 - объёмов недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающегося;
 - наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Баскетбол»;
2. Возможен перевод обучающихся из других Организаций;
3. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице;
4. Для обеспечения непрерывности тренировочного процесса соблюдаются требования к формированию групп и условия объединения групп (одновременное проведение занятий);

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» указан в таблице №2 с учетом ФССП

Таблица № 2

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	НП			УТ					ССМ	ВСМ
	до года	2 год	3 год	1год	2год	3 год	4 год	5 год		
количество часов в неделю	6	6	8	10	10	12	14	16	16-24	20-32
общее количество часов в год	312	312	416	520	520	624	728	832	832-1248	1040-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

При реализации Программы в Учреждении используется преимущественно очная форма обучения.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости предусмотрено обучение в дистанционной форме (взаимодействие тренера и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое средствами интернет-технологий).

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапах ССМ, ВСМ);
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- занятия в дистанционной форме;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия

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

Проводятся занятия с элементами теории (лекции, диспуты, беседы, анализ проведённых поединков, разбор соревнований известных команд) и с элементами практики (тренировочные поединки со сверстниками и с тренером, с отработкой техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах не превышает:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не более 8 часов.

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

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

- объединяются (при необходимости) на временной основе учебно- тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, сборы, его временной нетрудоспособности, отпуском, болезнью;
- проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении условий непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся в командных игровых видах спорта-трёх спортивных разрядов и (или) спортивных званий; непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно –тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия включают в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно – тренировочных мероприятий (сборов). Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице №3

Учебно – тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий на этапах спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярное время	до 21 суток подряд и не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав сборных команд обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарные планы Краснодарского края и муниципального образования города-курорта Сочи, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование, состязание (матч) среди команд спортсменов по виду спорта «Баскетбол» проводится в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утверждённому его организатором положению (регламенту).

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований, и соответствующих Положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации, Краснодарского края, города Сочи.

Контрольные соревнования – соревнования, в которых выявляются возможности и уровень подготовленности обучающихся, эффективность подготовки. С учетом показанных результатов разрабатывается (корректируется) программа многолетней подготовки. Контрольными могут быть как официальные, так и специально организованные соревнования.

Отборочные соревнования – соревнования, по итогам которых комплектуются сборные команды Учреждения по возрастным категориям для участия в соревнованиях различного уровня, проводятся с целью завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить норматив, позволяющий обучающемуся надеяться на отбор в состав сборной команды для дальнейшего выступления в основных соревнованиях.

Основные соревнования - официальные соревнования различного уровня, проводятся с целью победы или завоевания более высоких мест обучающимися, выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации, повышения собственных спортивных результатов (спортивного мастерства) на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Минимальный объём соревновательной деятельности указан в таблице №4

Таблица №4

Минимальный объём соревновательной деятельности

Вид спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Игры	10	10	30	40	40	40

Обучающиеся в Учреждении, участвующие в спортивных соревнованиях:

1. Знакомятся под роспись с нормами, утверждёнными общероссийскими спортивными федерациями, правилами, положениями (регламентом) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.
2. Соблюдают требования к участию в спортивных соревнованиях:

- возраст, пол и уровень спортивной квалификации обучающихся соответствует Положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Баскетбол»;
- имеют в наличии медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдают общероссийские антидопинговые правила и правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса составляются и используются индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Краснодарского края.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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, рассчитан в соответствии с Программой на 52 недели в год.

Учебно - тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с учебно - тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным в астрономических часах (60 минут) (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Объем самостоятельной подготовки составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно – тренировочным планом. Таблицы №5-7

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (НП)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП					
		до года		свыше года			
		1-й		2-й		3-й	
		час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	62	20	56	18	75	18
2	Специальная физическая подготовка	44	14	50	16	67	16
3	Техническая подготовка	100	32	94	30	125	30
4	Тактическая подготовка	44	14	44	14	58	14
5	Теоретическая подготовка	10	3	10	3	13	3
6	Психологическая подготовка	3	1	3	1	4	1
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	9	3	9	3	12	3

8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	1,5	4	1,5	6	1,5
9	Восстановительные мероприятия	4	1,5	4	1,5	6	1,5
10	Интегральная подготовка	32	10	38	12	50	12
Общее количество часов в год		312	100	312	100	416	100
самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки (10-20%)		31 -62		31 -62		42 -84	

Таблица №6

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) (УТ)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		УТ									
		до трех лет						свыше трех лет			
		1-й		2-й		3-й		4-й		5-й	
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	73	14	73	14	87	14	88	12	102	12
2	Специальная физическая подготовка	83	16	83	16	100	16	131	18	150	18
3	Участие в спортивных соревнованиях	26	5	26	5	31	5	51	7	58	7
4	Техническая подготовка	125	24	125	24	151	24	160	22	183	22
5	Тактическая подготовка	73	14	73	14	87	14	117	16	133	16
6	Теоретическая подготовка	16	3	16	3	19	3	22	3	25	3
7	Психологическая подготовка	5	1	5	1	6	1	7	1	8	1
8	Контрольные мероприятия(тестирование и контроль)	10	2	10	2	12	2	14	2	16	2
9	Инструкторская практика	8	1,5	8	1,5	10	1,5	3	0,5	4	0,5
10	Судейская практика	8	1,5	8	1,5	9	1,5	4	0,5	4	0,5
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	1	5	1	6	1	7	1	8	1
12	Восстановительные мероприятия	5	1	5	1	6	1	7	1	8	1
13	Интегральная подготовка	83	16	83	16	100	16	117	16	133	16
Общее количество часов в год		520	100	520	100	624	100	728	100	832	100
самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки (10-20%)		52 - 104		52 - 104		62 - 125		73 - 146		83 - 166	

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования
спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства ВСМ)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		ССМ		ВСМ	
		час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	112	<i>12</i>	150	<i>12</i>
2	Специальная физическая подготовка	187	<i>20</i>	250	<i>20</i>
3	Участие в спортивных соревнованиях	66	<i>7</i>	100	<i>8</i>
4	Техническая подготовка	131	<i>14</i>	175	<i>14</i>
5	Тактическая подготовка	187	<i>20</i>	225	<i>18</i>
6	Теоретическая подготовка	28	<i>3</i>	37	<i>3</i>
7	Психологическая подготовка	9	<i>1</i>	12	<i>1</i>
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	18	<i>2</i>	25	<i>2</i>
9	Инструкторская и судейская практика	9	<i>1</i>	12	<i>1</i>
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	9	<i>1</i>	25	<i>2</i>
11	Восстановительные мероприятия	9	<i>1</i>	12	<i>1</i>
12	Интегральная подготовка	171	<i>18</i>	225	<i>18</i>
Общее количество часов в год		936	<i>100</i>	1248	<i>100</i>
самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки (10-20%)		94 -187		125-250	

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа в Учреждении, главной целью которой является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта, осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов. Важное место в воспитательной работе Учреждения отводится соревнованиям, необходимости настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств, а также формированию у занимающихся должного отношения к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице №8

Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	<p><u>На учебно-тренировочном этапе:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в баскетболе; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи, помощника секретаря спортивных соревнований <p><u>На этапе совершенствования спортивного мастерства:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивно-массовых мероприятий ВФСК «ГТО» и соревнований 	сентябрь - май по календарному плану
1.2.	Инструкторская практика	<p><u>На учебно-тренировочном этапе:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения части учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; <p><u>На этапе совершенствования спортивного мастерства:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - составление положения о соревнованиях; - формирование навыков наставничества 	1 раз в месяц
1.3.	Профориентационная деятельность	<p><u>На этапе совершенствования спортивного мастерства:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности 	в дни открытых дверей, июль
2. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>На всех этапах спортивной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение бесед с обучающимися 	1 раз в месяц

		<p>о вреде наркомании, алкоголя и табакокурения; по профилактике суицида, о ведении здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - викторины о физической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках; - профилактические мероприятия с элементами тренинга; - инструктажей по технике безопасности и правилам поведения на спортивных сооружениях, на соревнованиях, в общественных местах, при угрозе террористических актов и др.; - участие в городских акциях здоровье сберегающей направленности; - участие в мероприятиях антидопинговой направленности (конкурсы рисунков, спортивные праздники); 	<p>сентябрь-май</p> <p>по календарному плану</p> <p>по плану</p> <p>сентябрь - май</p>
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>На всех этапах спортивной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение бесед, лекций, - просмотр видеоматериалов о правильном режиме дня с учетом спортивного режима (периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, переутомления и травм). <p>Правильное питание спортсмена</p>	<p>1 раз в месяц</p>
3. Патриотическое воспитание обучающихся			

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере легендарных спортсменов)	На всех этапах спортивной подготовки: - проведение бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся патриотического сознания, чувств верности, уважения к Отечеству, традициям своего народа, готовности выполнения гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - просмотр видеозаписей соревнований; - просмотр кинофильмов спортивной тематики; - конкурс рисунков; - посещение выставок, музеев и т.д.	1 раз в 3 месяца
3.2.	Практическая подготовка	На всех этапах спортивной подготовки: - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, Краснодарского края, города Сочи; - всероссийских спортивных акциях; - проведение мероприятий, с приглашением известных спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - соревнованиях, посвященных «Дню защитника Отечества» и «Дню Победы»; - участие в субботниках, акциях в плане трудового воспитания	согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка	На этапе начальной подготовки:	1 раз в квартал

		<ul style="list-style-type: none"> - проведение круглого стола, бесед о воспитании, толерантности и взаимоуважении; - конкурсов рисунков <p>На учебно-тренировочном этапе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - семинары, мастер-классы, показательные выступления по мотивации к формированию культуры спортивного поведения. <p>На этапе совершенствования спортивного мастерства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участие в спортивных соревнованиях, конкурсах, олимпиадах, способствующих достижению спортивных результатов 	<p>сентябрь – август</p> <p>по плану</p>
5. Профилактическая работа с обучающимися, тренерами, родителями			
5.1.	Лекционно-просветительская работа с обучающимися	<p>На всех этапах спортивной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - беседа об информационной безопасности и зависимости, о правомерном поведении болельщиков; - правила поведения спортсмена на спортивном объекте, правила поведения зрителей. - беседа об антидопинговых правилах; <p>Ответственность при правонарушениях на международных соревнованиях</p>	сентябрь- май
5.2.	Работа с тренерами-преподавателями	<p>На всех этапах спортивной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение тренерских советов методической, профилактической направленности; - семинары о проведении антидопинговых мероприятий; - сдача нормативов ГТО; - организация мероприятий в каникулярный период; - организация летней оздоровительной компании для обучающихся 	сентябрь - май
5.3.	Работа с родителями	На всех этапах спортивной	сентябрь - май

		<p>подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса; - проведение родительских собраний о ведении здорового образа жизни; об основных положениях закона Краснодарского края 1539-КЗ «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушениях несовершеннолетних» - лекции об антидопинговых мероприятиях на родительских собраниях 	
--	--	--	--

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

Антидопинговая работа в Учреждении проводится согласно плану антидопинговых мероприятий и направлена на предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами Учреждения.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий - повышение уровня знаний в вопросах о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Баскетбол».

Мероприятия, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, проводятся в форме бесед с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий; лекций для родителей в рамках родительских собраний; семинаров для тренеров-преподавателей, а также ежегодного обязательного онлайн-обучения на сайте РУСАДА сполучением соответствующих сертификатов как обучающимися с 8 лет, так и тренерами-преподавателями, иными специалистами, принимающими участие в официальных соревнованиях.

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 и в разделе «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение
допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

№	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки				
1	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
2	Беседа	«Антидопинговые правила» «Виды нарушений антидопинговых правил» «Права и обязанности спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении; использовать памятки для обучающихся
3	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	1 раз в год по плану	Отчет о мероприятии. Участие спортсменов в викторине в сопровождении тренеров
4	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/
5	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
6	Семинар для тренеров	«Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
1	Веселые старты	«Спорт против наркотиков»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа,

				фото/видео.
2	Беседа	«Определение допинга» «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»; «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углублённые знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
3	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Обучение каждый участник проходит индивидуально с получением сертификата Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/
4	Семинар для тренеров	«Виды нарушений анти допинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
5	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
1	Беседа	«Допинг-контроль» «Система АДАМС»		Обучающимся даются максимальные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
2	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный	1 раз в 3 месяца	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер

		список»)		называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для само-стоятельной проверки (дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
3	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Обучение каждый участник проходит индивидуально с получением сертификата. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/
4	Семинар для спортсменов и тренеров	«Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

Инструкторская и судейская практика в Учреждении приобретается в течение всего периода подготовки на учебно-тренировочном этапе и на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с привлечением тренером-преподавателем всех обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Выпускник получает звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

Планы инструкторской и судейской практики указаны в таблице №10 по этапам спортивной подготовки

Таблица № 10

Планы инструкторской и судейской практики

Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Инструкторская практика:		
Теоретические занятия - изучение терминологии баскетбола; - составление конспекта отдельной части занятия	сентябрь-май	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия

Практические занятия: - построение группы, основные команды на месте и в движении - проведение разминки и части занятия	1 раз в месяц	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки в выполнении приемов
Судейская практика		
Теоретические занятия - знание правил баскетбола	сентябрь - май	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
Практические занятия: - ведение протокола игры; - проведение судейства учебных игр совместно с тренером; - судейство соревнований в составе секретаря	по календарному плану спортивных соревнований	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутри школьных и иных спортивных мероприятий в качестве судьи и секретаря. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		
Инструкторская практика:		
Теоретические занятия - углубленное изучение терминологии баскетбола; - составление конспекта занятия	1 раз в месяц	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, составлять конспект занятия
Практические занятия - проведение занятия в группе; - руководство обучающимися на соревнованиях в качестве помощника тренера	1 раз в месяц	Проведение занятий с младшими группами, под наблюдением тренера, формирование навыков наставничества. Определение и исправление ошибок в выполнении приемов у обучающихся. Проведение подготовки команды к соревнованиям
Судейская практика		
Теоретические занятия - составление положения о проведении первенства по баскетболу; - заполнение протокола игры	сентябрь - май	Углубленное изучение правил вида спорта. Умение решать сложные ситуативные вопросы. Умение оформлять судейскую документацию
Практические занятия - проведение судейства учебных игр самостоятельно; - судейство официальных соревнований в	по календарному плану спортивных соревнований	Обучающимся необходимо участвовать в судействе спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, заполнять протокол игры, стремиться получить квалификационную категорию

составе секретариата		спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»
----------------------	--	--

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

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

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

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

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

Текущий контроль дает оценку состояния спортсмена после выполнения тренировочной работы; определение формирования процессутомления спортсменов под влиянием нагрузок; учет протекания восстановительных процессов в организме.

Оперативный контроль позволяет контролировать состояние спортсмена, готовность к выполнению очередного упражнения, направлен на оценку реакций организма на тренировочные или соревновательные нагрузки.

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

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144 н, медицинское обследование для групп НП проводится 1 раз в год. Углубленное медицинское обследование для групп НП и УТ проводится 1 раз в год, для групп ССМ и ВСМ проводится 2 раза в год.

При комплексном медицинском обследовании задача врача - оценить изменения функционального состояния отдельных систем организма, имеющих наибольшее значение для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта (функциональную готовность), а также общую работоспособность организма. Задача психолога - оценить соответствующие его профилю стороны тренированности. Задача тренера - принять общее решение об уровне тренированности (функциональной готовности) данного спортсмена.

Этапные обследования проводятся при переходе на следующий этап спортивной подготовки, позволяют определить, в какой степени выполнены задачи, поставленные на данный период занятий.

Дополнительные обследования перед соревнованиями позволяют определить функциональное состояние организма, готовность данного спортсмена к участию в предстоящих соревнованиях.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

В Учреждении применяются следующие средства восстановления:

- педагогические - правильное сочетание нагрузки и отдыха в тренировочном занятии, в тренировочном процессе, выбор оптимальных интервалов и видов отдыха, соблюдение режима дня, использование физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.), недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;
- медико-биологические – гигиенические (гигиеническое состояние мест тренировок и соревнований, одежды и обуви), физические (гидропроцедуры, кратковременные холодные, с теплой водой, различного химического состава, закаливающие процедуры), фармакологические средства (применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена), питание (правильное питание в течение дня). К медико-биологическим средствам восстановления также относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна (перечисленные средства восстановления назначаются и контролируются врачом);
- психологические - психорегулирующие тренировки; создание положительного эмоционального фона, цветовые и музыкальные воздействия, высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Совокупное использование вышеперечисленных средств составляет единую систему восстановления.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств указаны в таблице №11

Таблица №11

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
	НП	УТ	ССМ	ВСМ
Первичное обследование	при поступлении	при поступлении	при поступлении	при поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев	1 раз в 6 месяцев

Этапное медицинское обследование	-	при переходе на этап	при переходе на этап	при переходе на этап
Дополнительное обследование перед соревнованиями	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования
Комплексное медицинское обследование	-	-	до 3 суток, но не более 2 раза в год	до 3 суток, но не более 2 раза в год
Текущий контроль	ежемесячно	ежемесячно	ежемесячно	ежемесячно
Оперативный контроль	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия
Восстановительные мероприятия				
Педагогические	по индивидуаль - ному плану тренера-преподавателя	по индивидуаль - ному плану тренера-преподавателя	по индивидуаль - ному плану тренера-преподавателя	по индивидуаль - ному плану тренера-преподавателя
Медико-биологические	по индивидуаль - ному плану тренера-преподавателя	по индивидуаль - ному плану тренера-преподавателя	по индивидуаль - ному плану тренера-преподавателя	по индивидуаль - ному плану тренера-преподавателя
Психологические	по индивидуаль - ному плану тренера-преподавателя	по индивидуаль - ному плану тренера-преподавателя	по индивидуаль - ному плану тренера-преподавателя	по индивидуаль - ному плану тренера-преподавателя
Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта РФ)	-	по индивидуаль - ному плану тренера-преподавателя	по индивидуаль - ному плану тренера-преподавателя	по индивидуаль - ному плану тренера-преподавателя

III. Система контроля

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением по приказу директора МБУДО СШ №7 г. Сочи в сроки, указанные в приказе, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Виды аттестации: промежуточная и итоговая.

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

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей Программе, на завершающем этапе.

Периодичность, формы, порядок, система оценок проведения аттестации обучающихся определяются годовыми календарными учебными графиками и дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, которые реализуются в МБУДО СШ №7 г. Сочи;

Основными формами промежуточной аттестации в МБУДО СШ №7 г. Сочи являются:

- теоретическая: тестирование, беседа (для групп этапа начальной подготовки);
- сдача контрольно-переводных нормативов по общей и технической подготовке по виду спорта *баскетбол* и в соответствии с этапом обучения на основании ФССП по виду спорта *баскетбол*.
- оценка результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях;
- оценка достижения обучающимися соответствующего уровня спортивной квалификации;

Содержание промежуточной аттестации определяется с учётом этапа обучения, особенностей вида спорта, пола и возраста обучающегося на основании Программы и в соответствии с требованиями к результатам ее прохождения.

Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются:

- ✓ в протоколе сдачи промежуточной аттестации в виде цифровой фиксации результата (время, расстояние и количество раз) выполняемого контрольного упражнения;
- ✓ для промежуточной аттестации обучающихся используется бальная и зачетная система оценок: «зачёт», «незачёт»;

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

Рейтинг спортсменов выводится по абсолютному первенству (наибольшее количество баллов) на этапах спортивной подготовки.

Требования и нормативы промежуточной аттестации разработаны с учётом федеральных стандартов спортивной подготовки:

- ✓ в случае невыполнения обязательных минимальных требований ФССП по избранному виду спорта спортсмен получает «0» баллов («незачёт»);
- ✓ минимальные требования, обязательные для выполнения, представлены оценкой 1, соответствуют требованиям ФССП по избранному виду спорта и являются проходным баллом «зачёт»;
- ✓ более высокие результаты оцениваются от «2» баллов и характеризуют уровень развития физических качеств, спортивной подготовленности, индивидуальных возможностей спортсмена;

Требования и нормативы промежуточной аттестации разработаны для всех этапов спортивной подготовки с учётом ФССП:

0 баллов- невыполнение минимальных показателей общей физической и технической подготовки по каждому нормативу;

1 балл –минимальное обязательное выполнение показателей;

При превышении выполнения минимальных показателей подготовки:

- на 1 (*сек, см, м., кол-во раз*)- добавляется 1 балл (итого 2 балла);
- на 2 (*сек, см, м., кол-во раз*)- добавляется 2 балла (итого 3 балла);
- на 3 (*сек, см, м., кол-во раз*)- добавляется 3 балла (итого 4 балла);

- на 4 и более (сек, см, м., кол-во раз)- добавляется 4 балла (итого 5 баллов);

Контрольно-переводные нормативы считаются сданными, если обучающийся выполнил 100 % заданий и набрал установленное количество баллов.

Расписание промежуточной аттестации, состав аттестационных комиссий доводится до сведения тренеров-преподавателей, обучающихся и их родителей не позднее, чем за 2 недели до начала промежуточной аттестации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. Обучающиеся, не сдавшие по уважительной причине (при наличии подтверждающих документов) контрольно-переводные нормативы и зачётные требования, проводимые в сроки, установленные приказом директора Учреждения, на основании решения педагогического совета, могут сдать нормативы позднее в дополнительные сроки, проведения промежуточной аттестации.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения промежуточной аттестации не соответствуют требованиям Программы или не пройдено промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин, признаются академической задолженностью. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность. Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в дополнительные сроки, определяемые Учреждением. Для проведения промежуточной аттестации во второй раз создается комиссия.

Не ликвидация академической задолженности влечет за собой отчисление обучающегося. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при наличии вакантных мест на данной программе).

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей Программе, по окончании этапа совершенствования спортивного мастерства.

Обучающиеся – победители и призеры региональных и всероссийских соревнований от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат или выполнение спортивного разряда.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Баскетбол» и включают нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода

на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» в соответствии с ФССП.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта от 16.11.2022 г. №1006 «Об утверждении ФССП по виду спорта «Баскетбол»:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для **переводана этап начальной подготовки** по виду спорта «Баскетбол»

№	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 перевода на учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) по виду спорта «Баскетбол»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 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 перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Баскетбол»

№	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»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
перевода на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «Баскетбол»**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,0	8,9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			49	45
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			55	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Контрольно-переводные нормативы, утверждённые приказом МБУДО
СШ № 7 г. Сочи**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода обучающихся на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

контрольные упражнения	балл	НП-1		НП-2		НП-3	
		М	Д	М	Д	М	Д
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «баскетбол»							
Челночный бег 3x10 м (с)		не более					
	5	9,9	10,2	9,2	9,5	9,1	9,4
	4	10,0	10,3	9,3	9,6	9,2	9,5
	3	10,1	10,4	9,4	9,7	9,3	9,6
	2	10,2	10,5	9,5	9,8	9,4	9,7
	1	10,3	10,6	9,6	9,9	9,6	9,9
	0	10,4 и более	10,7 и более	9,7 и более	10,0 и более	9,7 и более	10,0 и более
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		не менее					
	5	130	125	150	140	155	145
	4	125	120	145	135	150	140
	3	120	115	140	130	145	135
	2	115	110	135	125	140	130
	1	110	105	130	120	130	120

	0	109 и менее	104 и менее	129 и менее	119 и менее	129 и менее	119 и менее
2. Нормативы специальной физической подготовки							
не менее							
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	5	24	20	26	22	27	23
	4	23	19	25	21	26	22
	3	22	18	24	20	25	21
	2	21	17	23	19	24	20
	1	20	16	22	18	22	18
	0	19 и менее	15 и менее	21 и менее	17 и менее	21 и менее	17 и менее
не более							
Бег на 14 м (с)	5	3,1	3,6	3,0	3,5	2,9	3,4
	4	3,2	3,7	3,1	3,6	3,0	3,5
	3	3,3	3,8	3,2	3,7	3,1	3,6
	2	3,4	3,9	3,3	3,8	3,2	3,7
	1	3,5	4,0	3,4	3,9	3,4	3,9
	0	3,6 и более	4,1 и более	3,5 и более	4,0 и более	3,5 и более	4,0 и более

0 баллов- невыполнение минимальных показателей общей физической и специальной физической подготовки по каждому нормативу;

1 балл –минимальное обязательное выполнение показателей ОФП и ОТП;

При превышении выполнения минимальных показателей подготовки:

- на 1 (на сек, см, м., кол-во раз)- добавляется 1 балл (итого 2 балла);
- на 2 ((на сек, см, м., кол-во раз)- добавляется 2 балла (итого 3 балла);
- на 3 ((на сек, см, м., кол-во раз)- добавляется 3 балла (итого 4 балла);
- на 4 и более ((на сек, см, м., кол-во раз)- добавляется 4 балла (итого 5 баллов);

Для перевода на следующий этап спортивной подготовки необходимо набрать:

НП	не менее 4 баллов
----	-------------------

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода обучающихся на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Баскетбол»

		УТ -1		УТ-2,3		УТ-4,5	
контрольные упражнения	балл	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «баскетбол»							
не менее							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	17	11	18	12	19	13
	4	16	10	17	11	18	12
	3	15	9	16	10	17	11
	2	14	8	15	9	16	10
	1	13	7	13	7	13	7
	0	12 и менее	6 и менее	12 и менее	6 и менее	12 и менее	6 и менее
не более							
Челночный бег 3 x10 м (с)	5	8,6	9,0	8,5	8,9	8,4	8,8
	4	8,7	9,1	8,6	9,0	8,5	8,9
	3	8,8	9,2	8,7	9,1	8,6	9,0
	2	8,9	9,3	8,8	9,2	8,7	9,1

	1	9,0	9,4	9,0	9,4	9,0	9,4
	0	9,1 и более	9,5 и более	9,1 и более	9,5 и более	9,1 и более	9,5 и более
не менее							
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	170	155	175	160	180	165
	4	165	150	170	155	175	160
	3	160	145	165	150	170	155
	2	155	140	160	145	165	150
	1	150	135	150	135	150	135
	0	149 и менее	134 и менее	149 и менее	134 и менее	149 и менее	134 и менее
не менее							
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) кол-во раз	5	36	32	37	33	38	34
	4	35	31	36	32	37	33
	3	34	30	35	31	36	32
	2	33	29	34	30	35	31
	1	32	28	32	28	32	28
	0	31 и менее	27 и менее	31 и менее	27 и менее	31 и менее	27 и менее
2. Нормативы специальной физической подготовки							
не более							
Скоростное ведение мяча 20 м (с)	5	9,6	10,3	9,5	10,2	9,4	10,1
	4	9,7	10,4	9,6	10,3	9,5	10,2
	3	9,8	10,5	9,7	10,4	9,6	10,3
	2	9,9	10,6	9,8	10,5	9,7	10,4
	1	10,0	10,7	10,0	10,7	10,0	10,7
	0	10,1 и более	10,8 и более	10,1 и более	10,8 и более	10,1 и более	10,8 и более
не менее							
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	5	39	34	40	35	41	36
	4	38	33	39	34	40	35
	3	37	32	38	33	39	34
	2	36	31	37	32	38	33
	1	35	30	35	30	35	30
	0	34 и менее	29 и менее	34 и менее	29 и менее	34 и менее	29 и менее
не более							
Челночный бег 10 площадок по 28 м (с)	5	61	66	60	65	59	64
	4	62	67	61	66	60	65
	3	63	68	62	67	61	66
	3	64	69	63	68	62	67
	1	65	70	65	70	65	70
	0	66 и более	71 и более	66 и более	71 и более	66 и более	71 и более
не более							
Бег на 14 м	5	2,6	3,0	2,5	2,9	2,4	2,8
	4	2,7	3,1	2,6	3,0	2,5	2,9
	3	2,8	3,2	2,7	3,1	2,6	3,0
	3	2,9	3,3	2,8	3,2	2,7	3,1
	1	3,0	3,4	3,0	3,4	3,0	3,4
	0	3,1 и более	3,5 и более	3,1 и более	3,5 и более	3,1 и более	3,5 и более
3. Уровень спортивной квалификации							
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) уровень спортивной квалификации не устанавливается							

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»

0 баллов- невыполнение минимальных показателей общей физической и специальной физической подготовки по каждому нормативу;

1 балл –минимальное обязательное выполнение показателей ОФП и ОТП;

При превышении выполнения минимальных показателей подготовки:

- на 1 (на сек, см, м., кол-во раз)- добавляется 1 балл (итого 2 балла);
- на 2 ((на сек, см, м., кол-во раз)- добавляется 2 балла (итого 3 балла);
- на 3 ((на сек, см, м., кол-во раз)- добавляется 3 балла (итого 4 балла);
- на 4 и более ((на сек, см, м., кол-во раз)- добавляется 4 балла (итого 5 баллов);

Для перевода на следующий этап спортивной подготовки необходимо набрать:

УТЭ 1,2,3	не менее 8 баллов
УТЭ 4,5	не менее 9 баллов

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

		ССМ до года обучения	
контрольные упражнения	баллы	Ю	Д
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «Баскетбол»			
не менее			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	40	19
	4	39	18
	3	38	17
	2	37	16
	1	36	15
	0	35 и менее	14 и менее
не более			
Челночный бег 3x10 м (с)	5	6,8	7,6
	4	6,9	7,7
	3	7,0	7,8
	2	7,1	7,9
	1	7,2	8,0
	0	7,3 и более	8,1 и более
не менее			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	5	235	200
	4	230	195
	3	225	190
	2	220	185
	1	215	180
	0	214 и менее	179 и менее
не менее			
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) кол-во раз	5	39	35
	4	38	34
	3	37	33
	2	36	32

	1	35	31
	0	34 и менее	30 и менее
2. Нормативы специальной физической подготовки			
не более			
Скоростное ведение мяча 20 м (с)	5	8,2	9,0
	4	8,3	9,1
	3	8,4	9,2
	2	8,5	9,3
	1	8,6	9,4
	0	8,7 и более	9,5 и более
не менее			
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	5	43	38
	4	42	37
	3	41	36
	2	40	35
	1	39	34
	0	38 и менее	33 и менее
не более			
Челночный бег 10 площадок по 28 м (с)	5	56	61
	4	57	62
	3	58	63
	2	59	64
	1	60	65
	0	61 и более	66 и более
не более			
Бег на 14 м (с)	5	2,2	2,5
	4	2,3	2,6
	3	2,4	2,7
	2	2,5	2,8
	1	2,6	2,9
	0	2,7 и более	3,0 и более
3. Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

0 баллов- невыполнение минимальных показателей общей физической и специальной физической подготовки по каждому нормативу;

1 балл –минимальное обязательное выполнение показателей ОФП и ОТП;

При превышении выполнения минимальных показателей подготовки:

- на 1 (на сек, см, м., кол-во раз)- добавляется 1 балл (итого 2 балла);
- на 2 ((на сек, см, м., кол-во раз)- добавляется 2 балла (итого 3 балла);
- на 3 ((на сек, см, м., кол-во раз)- добавляется 3 балла (итого 4 балла);
- на 4 и более ((на сек, см, м., кол-во раз)- добавляется 4 балла (итого 5 баллов);

Для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта

баскетбол необходимо набрать минимум 9 баллов

Нормативы общей физической и специальной подготовки для перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта *баскетбол*

		ВСМ до года обучения	
контрольные упражнения	баллы	Ю	Д
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «Баскетбол»			
не более			
Бег на 30 м (с)	5	4,3	4,6
	4	4,4	4,7
	3	4,5	4,8
	2	4,6	4,9
	1	4,7	5,0
	0	4,8 и более	5,1 и более
не менее			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	40	19
	4	39	18
	3	38	17
	2	37	16
	1	36	15
	0	35 и менее	14 и менее
не более			
Челночный бег 3x10 м (с)	5	6,8	7,6
	4	6,9	7,7
	3	7,0	7,8
	2	7,1	7,9
	1	7,2	8,0
	0	7,3 и более	8,1 и более
не менее			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	5	235	200
	4	230	195
	3	225	190
	2	220	185
	1	215	180
	0	214 и менее	179 и менее
не менее			
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) кол-во раз	5	43	38
	4	42	37
	3	41	36
	2	40	35
	1	39	34
	0	38 и менее	33 и менее
2. Нормативы специальной физической подготовки			
не более			
Скоростное ведение мяча 20 м (с)	5	7,6	8,5
	4	7,7	8,6
	3	7,8	8,7
	2	7,9	8,8
	1	8,0	8,9
	0	8,1 и более	9,0 и более
не менее			
Прыжок вверх с	5	53	49
	4	52	48

места со взмахом руками (см)	3	51	47
	2	50	46
	1	49	45
	0	48 и менее	44 и менее
не более			
Челночный бег 10 площадок по 28 м (с)	5	51	56
	4	52	57
	3	53	58
	2	54	59
	1	55	60
	0	56 и более	61 и более
3.Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

0 баллов- невыполнение минимальных показателей общей физической и специальной физической подготовки по каждому нормативу;

1 балл –минимальное обязательное выполнение показателей ОФП и ОТП;

При превышении выполнения минимальных показателей подготовки:

- на 1 (*на сек, см, м., кол-во раз*)- добавляется 1 балл (итого 2 балла);
- на 2 (*на сек, см, м., кол-во раз*)- добавляется 2 балла (итого 3 балла);
- на 3 (*на сек, см, м., кол-во раз*)- добавляется 3 балла (итого 4 балла);
- на 4 и более (*на сек, см, м., кол-во раз*)- добавляется 4 балла (итого 5 баллов);

Для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта

баскетбол необходимо набрать минимум 9 баллов

3.4.Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

- *Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)*
 - *до трех лет:* требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются;
 - *свыше трех лет:* спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд»
- *Этап совершенствования спортивного мастерства:* спортивный разряд «первый спортивный разряд»
- *Этап высшего спортивного мастерства:* спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

3.5.Методические рекомендации по организации проведения контрольных (контрольно-переводных) нормативов

В целях приведения к единообразию процедуры приема контрольных нормативов в Учрежденииисоблюдаютсяметодические рекомендации по выполнению контрольных упражнений:

Челночный бег 3x10 метров, 10 площадок по 28 м. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного баскетболиста. Спортсмен стартует с линии, и должен преодолеть три 10-метровых отрезка (до линии

и обратно). Попытка не засчитывается, если баскетболист не добегает хотя бы до одной линии. Оценивается время (с).

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

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

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

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

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

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством Учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени.

3.6. Перечень тестов или вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Техническая подготовка

Оценка уровня технической подготовки баскетболистов осуществляется в конце учебного года. Система оценивания технических элементов вида спорта баскетбол бальная: попадание в кольцо, правильное выполнение упражнения – 3 балла, выполнение упражнения с незначительными ошибками – 2 балла, выполнение упражнения с грубыми ошибками – 1 балл, непопадание в кольцо, неправильное выполнение упражнения – 0 баллов. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов баскетбола:

На этапе начальной подготовки:

- прыжок толчком двух ног; прыжок толчком одной ноги;
- остановка прыжком; остановка двумя шагами;
- повороты; ловля мяча двумя руками на месте;
- передача мяча двумя руками; передача мяча двумя руками от груди (с отскоком); передача мяча одной рукой с места;

На учебно-тренировочном этапе до трех лет:

- ведение мяча с высоким отскоком; с низким отскоком;
- ведение мяча на месте; по прямой; с изменением направления; с изменением скорости;
- броски в корзину двумя руками от груди; броски в корзину с контрольных точек;
- штрафные броски; броски в корзину двумя руками (добивание);

Контроль уровня технической подготовленности игроков учебно-тренировочном этапе свыше трех лет на этапесовершенствования спортивного мастерстваосуществляется посредством приема контрольных упражнений, показанных на рисунках 1, 2, 3, 4.(Приложение 1)

Контрольные упражнения по технической подготовке разрабатываются Учреждением самостоятельно с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, квалификации тренерско - преподавательских кадров и возможностей материально-технической базы.

Теоретическая подготовка

Контроль за усвоением знаний, правил соревнований, тактики игры и др. проводится в виде тестирования и беседы (для этапа начальной подготовки). Тесты для проверкиуровня теоретических знаний разрабатываются Учреждением самостоятельно. Теоретический материал для тестирования подбирается с учетом возраста и этапа подготовки.

Оценка уровня теоретической подготовки баскетболистов осуществляется по бальной системе – за каждый правильный ответ дается 1 балл. По перечню вопросов обучающийся должен дать не менее 65% правильных ответов для перехода на следующий этап спортивной подготовки (общее количество вопросов берется за 100%).

Тесты по теоретической подготовке изложены в Приложении № 2

IV. Рабочая программа по виду спорта «Баскетбол»

Рабочая программа составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы на этапах спортивной подготовки.

Рабочая программа по виду спорта «баскетбол» комплексно решает оздоровительные, развивающие,воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, ихфизической подготовке, состоянию здоровья на всех этапах спортивной подготовки.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии баскетбола;

2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.
4. Формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно -сосу- дистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно силовых движений, общей выносливости.
3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;
4. Систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и соревнований;

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.
3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической, специальной подготовки. При проведении занятий используются словесные, наглядные, практические методы проведения занятий:

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать учащимся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный, метод круговой тренировки.

Деление учебно-тренировочного занятия на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы. В подготовительной части: разминка, выработка – выход на необходимую функциональную активность систем и органов спортсмена (10 – 15 % от общего времени занятия). В основной части: решение учебно-тренировочных задач данного занятия (70 – 75 % от общего времени). В заключительной части: использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма спортсмена (10 - 20 % от общего времени).

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности спортсмена в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и

сочетания тренировочных упражнений. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки.

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

Процесс обучения в Учреждении на всех этапах спортивной подготовки с учетом требований ФССП включает в себя следующие виды подготовки:

Общая физическая подготовка (ОФП) представляет систему занятий физическими (общеразвивающими) упражнениями, которая направлена на развитие физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), способствует готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) является одной из основных частей образовательного процесса, направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в баскетбол. При обучении игре в баскетбол, используются упражнения по специальной физической подготовке.

Соревнования содействуют привлечению к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет обучающимся раскрыть свои разносторонние способности, выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Технико-тактическая подготовка – совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных умений, определяющих решение этих задач. Показатель специальной подготовки по баскетболу - владение техникой и тактикой игры.

Техническая подготовка - освоение технических элементов баскетбола, умение сочетать технические приемы в разной последовательности, использовать их в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка – достижение эффективного применения технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия) на фоне изменений игровых условий в нападении и защите с помощью индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач с учетом игрового амплуа в команде, способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению; изучение соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

Теоретическая подготовка - знакомство терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры развития вида спорта «баскетбол» распределяется на весь период обучения. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико-тактической, психологической подготовкой, имеет определенную целевую направленность вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий, излагается в доступной форме с учетом возраста занимающихся. Контроль за усвоением знаний, правил соревнований, тактики игры и др. проводится в виде тестирования, проверяется уровень теоретических знаний.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств, развитие устойчивого интереса к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. В процессе психологической подготовки воспитываются такие качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка, а также вырабатывается эмоциональная устойчивость к различным условиям тренировки и соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Инструкторско-судейская практика - подготовка тренирующихся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи путем овладения принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения и строевых и порядковых упражнений; овладения основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная части); изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжается на последующих этапах подготовки.

Медико-биологическая система - использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки при планировании занятий на каждый день недели обговаривается с родителями общий режим занятий в школе, даются рекомендации по организации питания и отдыха. На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления уделяется большое внимание в связи с возрастным увеличением объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия – применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

Интегральная подготовка – процесс, направленный на координацию и комплексную реализацию в тренировочной и соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

Согласно годовому учебно-тренировочному плану соотношение объемов (%) учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса меняется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

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

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

Учебно-тренировочное время для прохождения программного материала распределяется по этапам спортивной подготовки с учетом требований ФССП.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе НП до одного года

Теоретическая подготовка

История возникновения вида спорта и его развитие. Понятие о физической культуре и спорте. Гигиенические основы физической культуры и спорта. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом. Техника безопасности при занятиях спортом. Понятие об антидопинговых правилах. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики баскетбола

Общая физическая подготовка

Возраст 8-10 лет - лучший период для начала работы по овладению спортивной моторикой. Особое внимание следует уделить развитию ловкости, быстроты, общей выносливости, силовых способностей. Упражнения для воспитания гибкости включаются в подготовительную часть каждого занятия.

Благоприятные условия складываются для развития скоростных способностей, а именно частоты движений.

Воспитание ловкости должно быть направлено на ориентирование в пространстве и точности движений по временным характеристикам.

При воспитании быстроты следует уделить внимание всем ее компонентам: времени двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоте движений.

При развитии силовых способностей внимание следует концентрировать на повышение уровня «взрывной» силы.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.

Подготовительные упражнения, виды перестроений:

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты, скоростных способностей, ловкости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными

положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Подвижные игры на развитие физических качеств, общей выносливости.
Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого. *Гуси–Лебеди.* На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки — это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в виде спорта баскетбол. Специальные физические качества в этом возрасте развиваются непосредственно в процессе упражнений с мячом и *подвижных игр подготовительных к баскетболу*: «Охотники и утки», «День и ночь», «Удочка», «Круговорот» и т. д. Данный возраст благоприятен для развития координационных способностей (равновесия, сложных координации), скоростно-силовых способностей.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения.

2. Владение мячом: ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины; приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»); длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центровому игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной рукой сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).

3. Ведение мяча: проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

Техника защиты

1. Передвижения (сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрального игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки).

2. Овладение мячом (отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центральному игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрального игрока).

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка включает в себя:

1. Развитие у занимающихся быстроты сложных реакций, внимательности, ориентировки, сообразительности, творческой инициативы.

2. Овладение индивидуальными действиями и типовыми взаимодействиями с партнерами, основными системами командных действий в нападении и защите.

3. Формирование умения эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления соперника.

4. Развитие способности по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

Тактические действия игроков в нападении:

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры;

- против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

2. Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

3. Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

Тактические действия игроков в защите:

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

2. Групповые действия: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.

3. Командные действия: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена – это организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. То же можно говорить о подготовке команды, у которой есть свои потенциальные психические возможности. Они не являются суммой возможностей игроков, а становятся чем-то принципиально новым: у каждой команды есть свой характер, темперамент, свое отношение к тому или иному сопернику.

Психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда не может добиться высоких спортивных достижений, ее результат будет адекватен возможностям, т.е. невысоким.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач: общая психологическая подготовка; специальная психологическая подготовка к соревнованиям; психологическая защита в конкретном соревновании.

Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы.

Общая психологическая подготовка напрямую связана и с воспитательным процессом: применение любого педагогического средства только тогда полезно, когда тренер знает психологические особенности каждого своего подопечного (характер, темперамент, мотивацию занятий баскетболом, волевые качества) и команды в целом (взаимосвязь разных социальных микро групп, роль лидеров, наличие конкретных аутсайдеров – «козлов отпущения»).

Начинается такая подготовка с планирования, когда тренер, зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей команды, а также состояние в настоящее время, заранее подбирает средства повышения или понижения психического напряжения последних тренировок. При общей тенденции к снижению такого напряжения в последние дни перед соревнованием иногда бывает смысл повысить его уровень, сделать своего рода «разрядку», после чего легче стабилизировать психическое состояние игроков.

Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий – создание спокойной боевой уверенности. При этом воздействия, в основном, перемещаются из сферы сознания спортсмена в сферу бессознательного, т.е. нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками и как бы не замечаются.

Психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе. При этом могут использоваться следующие формулы самовнушения.

1. Я полностью контролирую свое поведение.
2. Я контролирую свои мысли и эмоции – я этому научился.
3. В последнее время я с каждым днем чувствовал себя все лучше и лучше.
4. Мы в состоянии достигнуть своей цели и выиграть сегодня.
5. Моя команда едина.
6. Я представляю нашу команду счастливой и успешной.

Психическое состояние спортсмена, особенно перед игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной

системы. Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки до одного года направлена на развитие внимания и наблюдательности обучающихся.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Прохождение углубленного медицинского осмотра. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий, душ, водные процедуры.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)

Контроль – текущий, промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Интегральная подготовка

Подвижные игры и эстафеты, различные подготовительные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча. Сочетание приемов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях. Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты. Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления и сопряжено воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

В соответствии с ФССП рекомендовано провести 10 игр, 1 из которых контрольная.

Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период до 21 суток подряд, не более 2 мероприятий в год.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе НПС выше одного года

Теоретическая подготовка

История Олимпийских игр. Режим дня и питание обучающихся. Правила вида спорта «баскетбол». Понятие о травматизме. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Основные термины и понятия изученных технических приемов. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики баскетбола

Общая физическая подготовка

Особенности данных периодов заключаются в благоприятных условиях для развития скоростно-силовых, скоростной выносливости общей выносливости, сложных координации у мальчиков. Рекомендуется использовать упражнения по виду подготовки ОФП из 1 года начальной подготовки, а также чередовать с играми.

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

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

«Бегай, как я!» Обучающиеся делятся на пары. Первый номер бежит разными способами и с разной скоростью, используя остановки и повороты, а второй повторяет за ним. Через некоторое время игроки меняются ролями.

Числа Обучающиеся свободно бегают по игровому полю. Когда преподаватель крикнет: «Четыре!» – игроки должны образовать группы по 4 человека в соответствии с заранее оговоренными условиями как можно быстрее: например, встать друг за другом, положив руки на плечи, или образовать круг, взявшись за руки, и т.п. Можно называть любые числа – от 0 до половины количества играющих.

Цепочка 4–6 участников берутся за руки, образуя цепочку, и начинают бегать по площадке за остальными игроками. Игрок, которого осалили, садится на скамейку. Салить могут только крайние игроки в цепочке. Как только на скамейке окажутся 4–6 человек, начинает водить новая цепочка, а старая распадается. Если цепочка разорвалась, осаливание не засчитывается.

«Быстро в строй!» с ведением мяча Игра аналогична игре «Быстро в строй!», но все играющие выполняют ведение мяча. В данной игре участники не строятся по росту, а лишь располагаются на лицевой линии с мячами в руках. В строй надо тоже бежать с ведением мяча.

«Коршун и цыплята» Игра проводится в группах по 4 человека: один – «коршун», остальные – «цыплята». «Цыплята» выстраиваются в одну колонну лицом к «коршуну» и держат руки на поясе впереди стоящих игроков. При этом первый держит сзади стоящего игрока за кисти. «Коршун» старается осалить последнего игрока в колонне, а «цыплята», перемещаясь, стараются помешать ему. Если водящий осалит последнего игрока, то встает на его место, а первый в колонне становится водящим. Игра может проводиться на время – в этом случае за каждое осаливание присуждаются очки. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

«*День и ночь баскетболистов*» Игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии поля на расстоянии 3–4 м друг от друга. Одна шеренга – команда «День», другая – команда «Ночь». По сигналу: «День!» игроки команды «Ночь» убегают, а игроки команды «День» догоняют их и стараются осалить. При этом команда «Ночь» должна убежать в штрафную зону, а не за лицевую линию, как в обычной игре «День и ночь». По сигналу: «Ночь!» все происходит наоборот. В конце игры подводятся итоги: кто больше осалил игроков из команды соперника.

Упражнения для развития ловкости Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий» с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Специальная физическая подготовка

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

Включены упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

Используемые упражнения сочетают с действиями выполняемые с мячом, используя зрительные сигналы. Увеличивают объем и интенсивность упражнений. Наряду с комплексными занятиями применяют специализированные тренировки по технике и тактике игры. Необходимо уделить внимание на воспитание морально-волевых качеств.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Ускорения, рывки на отрезках от 3 м до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук. Имитация броска. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с отягощением в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту.

Упражнения для развития ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей.

Техническая подготовка

Техника нападения.

Техника передвижения. Прыжки толчком одной и двух ног в движении; сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге; сочетание выполнения изученных способов передвижения с техническими приемами.

Техника владения мячом: ловля мяча

- одной рукой высокого, низкого, катящегося мяча с низкого отскока;
- сочетание изученных приемов ловли мяча в движении, различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию.

Передачи мяча:

- одной рукой с отскоком от пола, одной рукой сбоку, сочетание выполнения изученных передач мяча в движениях различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию, передача мяча двумя и одной рукой в прыжке.

Броски мяча:

- одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту;
- сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита;

- броски мяча в прыжке одной рукой сверху, броски мяча из учеными способами после выполнения других технических приемов нападения, добивание мяча с отскоком от щита;

- штрафной бросок.

Ведение мяча:

- чередование различных способов ведения мяча;
- ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля;

- обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног;

- изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала;

- ведение мяча с сопротивлением;

- сочетание выполнения ведения мяча с изученными техническими приемами нападения, ведение мяча с маневрированием.

Обманные действия:

- сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.

Техника защиты

Техника передвижения:

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

Техника овладения мячом:

- перехват мяча при передачах в движении;

- овладение катящимся мячом;

- выбивание мяча сзади при его ведении;
- отбивание мяча при бросках с места;
- накрывание мяча при бросках в движении.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

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

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслонами в движении;
- взаимодействие двух игроков с наведением;
- взаимодействие трех игроков - противодействие "тройке";
- взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления.

Командные действия:

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

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

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков - противодействие наведению;
- взаимодействие трех игроков - противодействие "тройке";
- взаимодействие двух игроков групповой отбор мяча.

Командные действия:

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

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда не может добиться высоких спортивных достижений, ее результат будет адекватен возможностям, т.е. невысоким.

Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы.

Общая психологическая подготовка напрямую связана и с воспитательным процессом: применение любого педагогического средства только тогда полезно, когда тренер знает психологические особенности каждого своего подопечного (характер, темперамент, мотивацию занятий баскетболом, волевые качества) и команды в целом (взаимосвязь разных социальных микро групп, роль лидеров, наличие конкретных аутсайдеров – «козлов отпущения»).

Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий – создание спокойной боевой уверенности. При этом воздействия, в основном, перемещаются из сферы сознания спортсмена в сферу бессознательного, т.е. нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками и как бы не замечаются.

Психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе. При этом могут использоваться следующие формулы самовнушения.

1. Я полностью контролирую свое поведение.
2. Я контролирую свои мысли и эмоции – я этому научился.
3. В последнее время я с каждым днем чувствовал себя все лучше и лучше.
4. Мы в состоянии достигнуть своей цели и выиграть сегодня.
5. Моя команда едина.
6. Я представляю нашу команду счастливой и успешной.

Психическое состояние спортсмена, особенно перед игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы. Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки до одного года направлена на развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Прохождение углубленного медицинского осмотра. Текущий врачебно-педагогический контроль. Оперативный контроль.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, водные процедуры.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)

Контроль – текущий, промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Интегральная подготовка

Главные задачи интегральной подготовки:

- осуществление связи между всеми разделами подготовки и реализации ее в соревновательной деятельности;

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

Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов.

Комплексные упражнения на чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и в нападении).

Специально-подготовительные упражнения, приближенные к соревновательным: чередование изученных тактических действий, индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при накрывании, при бросках, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же командные действия.

Выполнение перемещений в сочетании с действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях.

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

Подвижные игры и эстафеты с выполнением приемов техники перемещения и владения мячом в различных сочетаниях.

Учебные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на УТ этапе до трех лет

Теоретическая подготовка

Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Классификация и типы спортивных соревнований. Зарождение олимпийского движения. Международный Олимпийский комитет (МОК). Теоретические основы обучения элементам техники и тактики баскетбола.

Общая физическая подготовка

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата. Развитие силовых качеств, быстроты, ловкости. Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки.

Благоприятный период для развития: у девочек координационных способностей (равновесие точность движений, гибкость), сложных координации, скоростно-силовых способностей; у мальчиков скорости (частоты движений), скоростной выносливости, гибкости.

Общеразвивающие упражнения без предметов с предметами Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и

приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. *Подвижные и спортивные игры на развитие физических качеств*

Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).
Марш-бросок

«Мастер ведения» Вариант 1. Участники играют в паре. Один игрок ведет мяч, не сходя с места и не делая поворотов. Салить можно только рукой. Если водящий осалит мяч, то получает 1 очко, а если коснется соперника, то 1 штрафное очко (минус 1 очко). После 3 (5) касаний игроки меняются ролями.

«Осаливание мяча» Игра аналогична игре «Мастер ведения», но проводится в движении. Игрок может выполнять ведение мяча на месте или свободно перемещаться по всей площадке. Очки присуждаются только за осаливание мяча.

Салки баскетболистов (групповые) Игра аналогична парной игре «Салки баскетболистов» (вариант 2), но играет вся группа одновременно. Выбирают 2–4 водящих, которые, ведя мяч, начинают салить остальных. Убегать можно только спиной или боком вперед. Игрок, которого осалили, меняется ролями с водящим. Новый водящий не имеет права салить игрока, который его осалил.

Игра может проводиться в двух группах (например, юноши и девушки), которые играют на площадке одновременно, но отдельно друг от друга.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальной выносливости, специфической координации (с элементами гимнастики, акробатики: комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, кувырков, падений и перекатов с мячом и без мяча), развития внимания, точности выполнения элементов техники (подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча в цель).

Упражнения для совершенствования владения мячом. Выполнение технических элементов на фоне утомления. Развитие быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия. Развитие взаимовыручки, ответственности перед командой, решительности, смелости устойчивости внимания.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и разной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Упражнения для развития ловкости. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в соревнованиях в течение года. Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки баскетболиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Техническая подготовка

Техника нападения

Техника передвижения. Чередование способов передвижения, изменение направления, бег на максимальной скорости в пределах площадки.

Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами игры в нападении. Вышагивание.

Техника владения мячом

Передачи мяча двумя руками сверху и от груди на точность, постепенно увеличивая расстояние. Передачи мяча одной рукой сверху при движении по кругу приставными шагами. Передачи мяча в парах в движении двумя мячами. Передачи левой и правой сбоку. Сочетание передач с различными способами передвижения. Ведение левой рукой без зрительного контроля, с максимальной скоростью. Обводка препятствия с изменением (чередованием) высоты отскока. Обманные движения туловищем при среднем и низ ком ведение. Ведение с изменением скорости при входе в 3-х секундную зону. Сочетание приемов. Бросок в движении после двух шагов с финтом на передачу (бросок) на первом шаге. Броски мяча с последующим продвижением за мячом и добивание мяча. Добивание после финта на бросок. Добивание после вышагивания. Финт на бросок - поворот – бросок.

Техника защиты

Техника передвижения. Сочетание изученных способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.

Техника овладения мячом

Отбивание мяча при броске в прыжке. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

Тактическая подготовка

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

Задачи тактической подготовки на этапе:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

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

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслонами в движении, сдвоенный заслон;

- взаимодействие двух игроков с наведением;
- взаимодействие трех игроков - противодействие "тройке";
- взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления.

Командные действия:

- распределение обязанностей и организация действий игроков при эшелонированном прорыве;
- нападение через центрального; без центрального;
- позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

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

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков - противодействие наведению;
- взаимодействие трех игроков - противодействие "тройке";
- взаимодействие двух игроков групповой отбор мяча.

Командные действия:

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

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

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

Воспитание спортсмена достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание игроком задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура, покрытие и т.д.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

б) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

Успех выступления баскетболиста в соревнованиях во многом зависит от умелого управления игрой со стороны тренера. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игрока, особенно во время игры.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей баскетболиста.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода. Психологическая подготовка на учебно-тренировочном этапе до трех лет направлена на подготовку к предстоящим соревнованиям, формирование специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство пространства»)

Инструкторская и судейская практика

Обучение умению составлять конспект отдельных частей занятия и умению построить группу и подать основные команды на месте и в движении, теоретическое

изучение и применение правил, терминологии. Обучение умению вести протокол игры, судейству учебных игр совместно с тренером-преподавателем

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Самоконтроль баскетболиста, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям по баскетболу.

Прохождение углубленного медицинского осмотра. Текущий врачебно-педагогический контроль. Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, гидропроцедуры. Питание. Рациональное, сбалансированное питание. Восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебно-тренировочных занятиях.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)

Контроль – текущий, промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Допустимо использование приемов и упражнений, применяемых на более ранних этапах подготовки.

Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

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

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

соревновательной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

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

- *специально-подготовительные упражнения*, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются разнообразные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на УТ этапе свыше трех лет

После 3 года реализации учебно-тренировочного этапа спортивной специализации повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологическая подготовки, а общей физической подготовки – снижается. Допустимо использование приемов и упражнений, применяемых на более ранних этапах подготовки. Теоретические основы обучения элементам техники и тактики баскетбола

Теоретическая подготовка

Понятия: спортивная техника и тактика. Методика обучения. Метод использования слова. Структура и содержание дневника обучающегося. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Теоретические основы обучения элементам техники и тактики баскетбола.

Общая физическая подготовка

Развитие силовых качеств, быстроты, ловкости: у девочек координационных способностей (равновесие точность движений, гибкость), сложных координации, скоростно-силовых способностей; у мальчиков скорости (частоты движений), скоростной выносливости, гибкости.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом

направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. *Подвижные и спортивные игры на развитие физических качеств*

Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

«Мастер ведения» Вариант 2. Участники играют в паре. Один игрок ведет мяч, не сходя с места и не делая поворотов. Второй старается осалить мяч, при этом любое касание игрока с мячом является ошибкой. Салить можно только рукой. Если водящий осалит мяч, то получает 1 очко, а если коснется соперника, то 1 штрафное очко (минус 1 очко). После 3 (5) касаний игроки меняются ролями. Игра может проводиться на время со сменой ролей через 30 сек. Или 1 мин. Побеждает тот, кто в итоге наберет больше очков.

«Осаливание мяча» Игра аналогична игре «Мастер ведения», но проводится в движении. Игрок может выполнять ведение мяча на месте или свободно перемещаться по всей площадке. Очки присуждаются только за осаливание мяча.

Салки баскетболистов (групповые) Игра аналогична парной игре «Салки баскетболистов» (вариант 2), но играет вся группа одновременно. Выбирают 2–4 водящих, которые, ведя мяч, начинают салить остальных. Убегать можно только спиной или боком вперед. Игрок, которого осалили, меняется ролями с водящим. Новый водящий не имеет права салить игрока, который его осалил.

Игра может проводиться в двух группах (например, юноши и девушки), которые играют на площадке одновременно, но отдельно друг от друга.

Специальная физическая подготовка

Задачи специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Специальная физическая подготовленность способствует овладению техникой игровых приемов, повышению эффективности тактических действий, достижению спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности.

Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты и других физических качеств во взаимосвязи и единстве.

Для решения этой задачи используют специально подготовленные упражнения с характерным для основного упражнения напряжением, координацией, темпом и ритмом движения. Для этого более всего соответствуют упражнения технико-тактического характера, спортивные подвижные игры. Граница между ОФП и СФП достаточно условна, поскольку эффект воздействия зависит в большей степени от метода, нежели от используемого упражнения.

В современном баскетболе все большее значение приобретает высокий уровень работоспособности организма или специальная выносливость при различных режимах мышечной деятельности. Помимо того, баскетбол требует проявления и других качеств, дает сопряженный метод развития при выборе тренировочных средств: скоростная выносливость, взрывная сила, ловкость.

Определенному виду выносливости соответствуют свои упражнения. Общая (аэробная) выносливость воспитывается в упражнениях большей продолжительности (7-180мин) и умеренной интенсивности (пульс 130-180 уд). С возрастом выносливость как при статической, так и при динамической работе заметно повышается. Поскольку длительная работа ограничивается наступлением утомления, то выносливость можно охарактеризовать, как способность организма противостоять утомлению. Общая выносливость — это способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекающих в действие многие мышечные группы. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем и удерживать высокий уровень потребления кислорода длительное время. Здесь полезны кроссы, плавание, длительных пешие переходы, бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью (продолжительность бега постепенно увеличивается с 5-8

до 25-30 мин). Основными методами воспитания общей выносливости являются равномерный метод, различные варианты переменного метода, игровой и круговой.

Специальная выносливость (игровая) в основном обеспечивается смешанным характером (аэробно-анаэробная). Для своего совершенствования она требует довольно длительных упражнений до 150 минут переменного характера с большой, и максимальной интенсивностью такой режим работы в кроссовом беге по сильно пересеченной местности и беге с чередованием скоростей (фартлек), в играх (подвижных и спортивных). Анаэробная выносливость необходима во всех действиях кратковременного скоростносилового характера. Значение этого вида выносливости возрастает по мере повышения интенсивности игровых действий. Анаэробная мощность определяет прыгучесть, скорость бега, силу бросков.

Повышение уровня анаэробной выносливости может быть достигнуто с помощью упражнений максимальной мощности - бега в гору, стартов и ускорений, упражнений с предельными весами. Длительность их выполнения небольшая при максимальной интенсивности.

Под скоростной выносливостью понимают способность человека выполнять упражнения высокой интенсивности в течение заданного времени. Под силовой выносливостью понимают способность преодолевать заданное силовое напряжение в течение определенного времени. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. Статическая силовая выносливость характеризуется предельным временем сохранения определенной рабочей позы (стойка защитника, стойка при выполнении челночного бега и т. д.). Динамическая силовая выносливость обычно определяется числом повторений какого-либо упражнения/ предельное количество подтягиваний, приседаний на одной ноге/ или наименьшим числом движений в фиксированное время.

Специальная быстрота. В баскетболе успешность спортивных действий определяется быстротой простых и сложных двигательных реакций, временем скорости передвижения одиночных движений в действиях, связанных с быстротой реагирования на внешнюю ситуацию модели пред стоящего движения /потенциал готовности/, что позволяет заранее с опережением событий подготовить исполнительные механизмы и тем самым сократить время реализации двигательного действия. Опережающая предварительная настройка создает систему локальной возбудимости. Быстрота во всех специфических формах ее проявления определяется преимущественно двумя факторами: оперативностью организации и регуляции двигательного действия.

Специальная силовая подготовка. Силовые способности, непосредственно проявляющиеся в величине рабочего /двигательного/ усилия, обеспечиваются целостной реакцией организма, связанной с мобилизацией психических качеств функций моторной, мышечной и других физиологических систем.

Силовая тренировка с большим весом отягощения и небольшим количеством повторений мобилизует значительное число быстрых мышечных волокон, в то время как тренировка с небольшим весом и большим количеством повторений активизирует мышцы.

Взрывная сила. В условиях спортивной деятельности проявляется в изометрическом и динамическом режимах работы мышц, причем в последнем условии - в преодолении различного по величине внешнего сопротивления. Проявления

взрывной силы в значительной степени связаны с предшествующим состоянием мышц.

Скоростная сила проявляется в условиях скоростных движений против относительно небольшого внешнего сопротивления и обеспечивается такими свойствами максимальных усилий, которые определяют стартовую и ускоряющую силу мышц. Для выявления качественных характеристик скоростной силы и в интересах решения проблемы СФП целесообразно рассмотреть принципиальные отношения скорости спортивных движений с быстротой как генеральной двигательной способности и силовым потенциалом мышц в зависимости от внешнего сопротивления. Связь силового потенциала со скоростью рабочего движения, выполняемого против внешнего сопротивления, обнаруживает незначительную степень увеличения величины внешнего сопротивления.

К средствам СФП относятся упражнения, которые, во-первых, соответствуют соревновательному упражнению по режиму работы организма; во - вторых содержат тренирующие воздействия, чтобы повысить тот уровень функциональных возможностей, которым организм уже располагает; в третьих, обеспечивает необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства.

Выполнение соревновательного упражнения в тренировке с максимальной интенсивностью усилий и высокой скоростью представляется важным средством системы СФП. При подборе средств СФП следует руководствоваться принципом динамического соответствия, согласно которому они должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу, амплитуде и направлению движения, скорости движения.

Повторный метод предусматривает выполнение упражнений с высоким уровнем той или иной качественной характеристики движения. Поэтому общее количество повторений упражнения регламентируется моментом заметного снижения эффективности движения в связи развивающимся утомлением. Пауза отдыха между повторениями должна быть достаточной для восстановления работоспособности организма до такого оптимального состояния, при котором возможно качественное выполнение упражнения. *Круговой метод* является вариантом интервального метода. Он отличается от последнего более разносторонним воздействием на организм за счет использования упражнений различной тренирующей направленности и меньшей интенсивностью мышечной работы.

Сопряженный метод выражает методическую идею единства специальной технической и тактической подготовки спортсменов. Эта идея реализуется подбором таких средства и способов их выполнения, которые обеспечивают возможность одновременного решения задач СФП совершенствования элементов спортивной техники. При этом средства СФП подбираются на основе принципа динамического соответствия.

Метод моделирования соревновательной деятельности предусматривает целостное выполнение соревновательного упражнения на высоком, но освоенном спортсменом, уровне интенсивности и с учетом условий и правил соревнований. Такой прием оказывает на организм воздействие, адекватное соревновательному воздействию.

Контрольный метод СФП сочетает в себе интенсивное тренирующее воздействие в специфическом двигательном режиме с оценкой степени подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку к этому режиму..

Средства специальной физической подготовки

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ускорения, рывки на отрезках от 3 м до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 м до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук. Имитация броска. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с отягощением в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок («Игра в городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке и с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков ловли, передачи, бросков, ведения с правильной интенсивностью. Бег с различной частотой

шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и разной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в соревнованиях в течение года. Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной технической системе. Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон противника. Определение путей дальнейшего обучения

Техническая подготовка

Техника нападения

Техника передвижения. Рывки с пробеганием отрезков 5-10 метров (изменение исходных положений). Ускорения по прямой после выхода с дуги. То же приставными шагами. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приёмов нападения при пассивном сопротивлении защитников, в условиях, приближённом к игровым. Прыжки вверх с разворотом от 90 до 360 градусов.

Техника владения мячом

Передача мяча в прыжке, с поворотом на 180 градусов. Жонглирование двумя мячами (перебрасывание мячей на вытянутых руках вверх в движении, шагом, бегом). Передачи мяча изученными способами в сторону, назад на месте. Передачи мяча после ведения сопровождающему партнёру (в движении по кругу и при построениях парами, передвигаясь вдоль боковой линии). Скрытые передачи. Передачи мяча на скорость и внезапность. Чередование различных способов передач в условиях, приближённых к игровым ситуациям.

Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Проходы с места при активном противодействии. Ведение мяча по дугам, скрытые передачи в области штрафного броска. Финт на бросок—проход с ведением, передача партнёру, входящему в область штрафного броска. Финт на бросок со средней дистанции и проход к щиту.

Бросок мяча одной рукой с места, с разворотом вправо, влево. Бросок «крюком» в прыжке. Броски изученными способами с места и в движении, с сопротивлением защитника.

Техника защиты

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

Техника овладения мячом

Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Остановка нападающего и овладение мячом, отскочившим от кольца или щита. Сочетание способов

передвижения в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мячом, отскочившем от своего щита или кольца.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места для действий в зависимости от индивидуальных особенностей игроков и выполняемых им функций в команде.

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

Групповые действия. Взаимодействия трёх игроков «наведение на двух». Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве. Применение комбинаций в ходе изученных систем нападения, на максимальной скорости.

Командные действия. Нападение против зонной системы защиты: 1-2-2 и 1-3-1. Нападение против смешанной системы защиты 3-2. Нападение против зонного и личного прессинга по всей площадке.

Тактика защиты

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

Групповые действия. Применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной систем защиты, а также системе личного прессинга, с учетом выполняемых игровых функций.

Командные действия. Применение зонной системы защиты 1-2-2, 1-3-1. Применение смешанной системы защиты 3-2. Варианты комбинирования различных систем защиты в ходе игры, в зависимости от изменения командной тактики нападения соперника.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

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

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

Успех выступления баскетболиста в соревнованиях во многом зависит от умелого управления игрой со стороны тренера. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игрока, особенно во время игры.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей баскетболиста.

Психологическая подготовка на учебно-тренировочном этапе направлена на подготовку к предстоящим соревнованиям, формирование специализированных восприятий («чувство времени»). Развитие тактического мышления, способности быстро переключать внимание, правильно оценивать игровой момент, контролировать свои действия.

Инструкторская и судейская практика

Обучение умению организовывать группу, подача основных строевых команд – для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкании. Умение определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде, провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.

Умение составить Положение о проведении первенства по баскетболу. Судейство игр в процессе учебно-тренировочных занятий совместно с тренером-преподавателем и самостоятельно.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, псих. профилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Текущий врачебно-педагогический контроль.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, водные процедуры. Прогулка. Восстановительный бег.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание. Восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебно-тренировочном занятии.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)

Контроль – текущий, промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд, третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

Интегральная подготовка

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

Важным компонентом тренировочного процесса, построенного по принципу интегральности, являются адекватные психологические установки. Когда спортсмен выполняет техническое упражнение с установкой на быстроту или мощность производимой работы, тем самым, он интегрировано развивает физические качества и технические навыки. Когда он выполняет тактическое упражнение с такими же установками, он соответствующим образом развивает физические качества и тактические навыки.

Состояние спортивной формы должно быть приобретено к началу соревновательного периода, повышаться на его протяжении и достигать наивысшего уровня к главнейшему состязанию. В течение даже длительного сезона соревнований, будучи в хорошей спортивной форме спортсмен, стремится к более высоким результатам и достигает их.

Основные задачи интегральная подготовка на стадии максимальной реализации спортивных возможностей: закрепить и возможно дольше сохранить высокую общую

дееспособность и специфические спортивные навыки. Совершенствовать приобретенные ранее навыки технической и тактической подготовки.

Тренировка — это управляемый процесс, а потому и состояние спортивной формы может регулироваться и длиться до 2-4 месяцев и более. Для этого необходимо методически правильно строить учебно-тренировочный процесс, умело чередовать работу с рациональным отдыхом и средствами восстановления, широко использовать принципы волнообразности и вариативности в тренировке и соревнованиях, а также соблюдать спортивный режим. Очень важно, чтобы специализированная нагрузка повышалась на протяжении 6-8 недель, а затем понижалась на 1-2 недели и снова повышалась на 6-8 недель (уже на другом уровне) и т. д. Такая волнообразность, имеющая индивидуальные отличия, предохраняет от переутомления и позволяет дольше удерживать спортивную форму.

Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень интегральной подготовленности спортсмена, который в течение года должен повышаться и достиг своего максимума ко времени основных соревнований, а затем снижаться в переходный период, когда на некоторое время сокращаются тренировки в специализируемом виде спорта.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах ССМ и ВСМ

Теоретическая подготовка

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. Профилактика травматизма. Перетренированность (натренированность). Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Восстановительные средства и мероприятия.

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности. Социальные функции спорта.

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности. Социальные функции спорта. Теоретические основы обучения технике и тактике баскетбола.

Общая физическая подготовка

ДЕВУШКИ. Сохранение уровня развития скоростных способностей, скоростно-силовых качеств, ловкости. Совершенствование координации движений, силовых способностей, быстроты, скоростной выносливости, «взрывной» силы.

ЮНОШИ. Сохранение уровня развития скоростных способностей, скоростной выносливости. Совершенствование силы, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, «взрывной» силы.

В задачи общей физической подготовки входит совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения,

махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. *Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в

глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Специальная физическая подготовка

Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, с активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач.

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

Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Игра в городки. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную

сетку, через веревочку на точность попадания. Бросок мяча в прыжке с разбега, отталкиваясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на столе, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в соревнованиях в течение года.

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной технической системе.

Анализ соревнований Разбор ошибок. Выявление сильных сторон противника. Определение путей дальнейшего обучения.

Техническая подготовка

В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке.

Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени.

Техника нападения

Техника передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приёмов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым.

Прыжки с разворотом на 90 – 360 градусов после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

Техника владения мячом. Передача мяча назад на месте и в движении. Передача мяча в сторону в движении. Передача мяча с поворотом на 180° в движении. Передача мяча из-за спины в движении. Передача мяча из-за спины в пол в движении.

Чередование различных способов передач после выполнения других технических приёмов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча с различными комбинациями шагов. Ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой кольца при активном сопротивлении защитников. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приёмов нападения в усложненных условиях.

Бросок мяча в прыжке с поворотом направо, налево. Бросок мяча в движении с поворотом кругом. Добивание мяча без отскока от щита. Бросок мяча одной рукой сверху вниз. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудалённых от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Техника защиты

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с выполнением технических приёмов игры в защите в игровых ситуациях. Передвижение защитника против быстрого нападающего, выполняющего конкретные функции в команде. Передвижение защитника при получении мяча центровым игроком, расположенным на линии штрафного броска (спиной к щиту, лицом к щиту).

Техника овладения мячом. Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя или одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от щита, кольца. Игры и упражнения, способствующие совершенствованию борьбы за отскочивший мяч от щита или кольца.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем нападения.

Индивидуальные действия игрока с мячом. Адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

Групповые действия. Применение изученных способов взаимодействий игроков в условиях нападения против зонного и личного прессинга, зонной и смешанной систем защиты, с учетом выполняемых игровых функций.

Командные действия. Эшелонированный быстрый прорыв. Нападение против смешанной системы защиты. Применение комбинаций против изученных систем нападения.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении. Выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты.

Групповые действия. Противодействие взаимодействию трёх игроков - «наведению на двух». Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при завершении). Взаимодействия в рамках смешанной системы защиты.

Командные действия. Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка баскетболистов включает в себя:

- общую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям.

Основными задачами общей психологической подготовки являются:

- воспитание высоких моральных черт и качеств личности баскетболиста;
- развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);
- развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения;
- развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;
- развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;
- развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;
- развитие волевых качеств личности баскетболиста.

В течение года тренером проводятся беседы, тренинги, во время тренировок создаются ситуативные и стрессовые ситуации, перед каждой игрой со спортсменами проводятся специальные занятия, направленные на психологическую подготовку к соревнованиям «Психотехнические упражнения», направленные на специальную психологическую подготовку баскетболистов, включающие в себя работу по следующим направлениям:

- 1) Упражнения, направленные на развитие умения сосредотачиваться в необходимый момент;
- 2) Упражнения, направленные на развитие сосредоточенности при одновременном расслаблении;
- 3) Упражнения, направленные на развитие способности к психологической саморегуляции;
- 4) Упражнения, направленные на настройку сознания к предстоящим соревнованиям.

Данные упражнения значительно снижают тревожность, уровень стресса, спортсмены становятся более спокойными и уверенными перед предстоящим соревнованиям.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

Общая психологическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства направлена на воздействие при помощи слова, в том числе самоприказа, самоободрения, самопобуждения.

Психологическая подготовку к предстоящим соревнованиям на этапе совершенствования спортивного мастерства направлена на: развитие волевых качеств личности баскетболиста; развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения; развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности

Инструкторская и судейская 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, проведение занятий с младшими группами;
- формирование навыков руководства обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя;
- формирование склонности к педагогической работе. Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:
 - обучение глубоким знаниям спортивной терминологии;
 - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в баскетболе;
 - 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;
 - углублённое изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах спортивной подготовки баскетболистов, являются: усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами); правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами); подвижные игры (в периоды активного отдыха); работа в щадящем режиме, снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

Прохождение углубленного медицинского осмотра. Текущий врачебно-педагогический контроль.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)

Контроль – текущий контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: первый спортивный разряд, кандидат в мастера спорта.

Интегральная подготовка

Чередование подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

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

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются с учетом игровых функций учащихся.

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры применяются как средство подготовки к соревнованиям.

4.2. Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки

Учебно-тематический план этапа начальной подготовки (НП)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		НП								
		до года			свыше года					
		1-й			2-й			3-й		
		СП	Т	всего	СП	Т	всего	СП	Т	всего
1	Общая физическая подготовка	62	1	63	56	1	57	75	2	77
1	Строевые упражнения	5	1	6	5	1	6	7	2	9
2	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами	7		7	5		5	7		7
3	Упражнения типа «полоса препятствий»							7		7
4	Упражнения мышц для рук и плечевого пояса	6		6	5		5	7		7
5	Упражнения для развития мышц	6		6	5		5	7		7

	шеи, туловища, ног									
6	Упражнения для всех групп мышц	6		6	5		5	7		7
7	Упражнения для развития быстроты, скоростных способностей, ловкости	8		8	8		8	7		7
8	Упражнения для развития гибкости	6		6	7		7	7		7
9	Упражнения для развития силы	6		6	6		6	7		7
10	Подвижные игры на развитие физических качеств, общей выносливости	12		12	10		10	12		12
2	Специальная физическая подготовка	44	1	45	50	1	51	67	2	69
1	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	12		12	15		15	15		15
2	Упражнения для развития игровой ловкости	12		12	15		15	15		15
3	Подвижные игры подготовительные к баскетболу	20	1	21	20	1	21	18	2	20
4	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей							19		19
3	Техническая подготовка	100	2	102	94	2	96	125	3	128
3.1	<i>Техника нападения</i>	<i>60</i>	<i>1</i>	<i>61</i>	<i>60</i>	<i>1</i>	<i>61</i>	<i>95</i>	<i>2</i>	<i>97</i>
1	Техника передвижений и стойки игрока в нападении	10		10	10		10	14		14
2	Техника владения мячом: ловля мяча	10		10	10	1	11	14		14
3	Техника владения мячом: передача мяча	10		10	10		10	13	1	14
4	Техника владения мячом: броски мяча	10		10	10		10	13	1	14
5	Техника владения мячом: штрафной бросок	10		10	10		10	14		14
6	Ведение мяча	10		10	10		10	14		14
7	Обманные действия							13		13
3.1	<i>Техника защиты</i>	<i>40</i>	<i>1</i>	<i>41</i>	<i>34</i>	<i>1</i>	<i>35</i>	<i>30</i>	<i>1</i>	<i>31</i>
1	Техника передвижений и стойки игрока а защите	20	1	21	17		17	15	1	16
2	Овладение мячом	20		20	17	1	18	15		15
4	Тактическая подготовка	44	1	45	44	2	46	58	2	60
4.1	<i>Тактические действия игроков в нападении</i>	<i>22</i>	<i>1</i>	<i>23</i>	<i>22</i>	<i>1</i>	<i>23</i>	<i>29</i>	<i>1</i>	<i>30</i>
1	Индивидуальные действия с мячом и без мяча	7	1	8	8		8	9		9
2	Групповые действия	8		8	7	1	8	10		10
3	Командные действия	7		7	7		7	10	1	11
4.2	<i>Тактические действия игроков в защите</i>	<i>22</i>		<i>22</i>	<i>22</i>	<i>1</i>	<i>23</i>	<i>29</i>	<i>1</i>	<i>30</i>
1	Индивидуальные действия	8		8	7	1	8	10		10

2	Групповые действия	7		7	8		8	10	1	11
3	Командные действия	7		7	7		7	9		9
5	Психологическая подготовка	3	1	4	3		3	4		4
6	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	9	1	10	9		9	12		12
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	1	5	4		4	6		6
8	Восстановительные мероприятия	4	1	5	4		4	6		6
9	Интегральная подготовка	32	1	33	38	4	42	50	4	54
1	Подготовительные упражнения, развивающие двигательные качества	5	1	6	5		5	5	1	6
2	Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты	6		6	5	1	6	5	1	6
3	Специально-подготовительные упражнения, приближенные к соревновательным	5		5	5		5	5	1	6
4	Комплексные упражнения на сочетание приемов техники защиты и нападения	5		5	5	1	6	5		5
5	Подвижные игры и эстафеты на владение техникой перемещений, ловли и передачи мяча.	6		6	9	1	10	7		7
6	Соревновательные упражнения	5		5	9	1	10	8		8
7	Учебные игры							15	1	16
Общее количество часов в год		302	10	312	302	10	312	403	13	416

Т – теоретическая подготовка

СП – спортивная подготовка

**Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) (УТ) до трех лет**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		УТ (до трех лет)								
		1-й			2-й			3-й		
		СП	Т	всего	СП	Т	всего	СП	Т	всего
1	Общая физическая подготовка	73	2	75	73	2	75	87	2	89
1	Общеразвивающие упражнения без предметов с предметами	7		7	7		7	8		8
2	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	7		7	7		7	8		8
3	Упражнения для развития мышц шеи, туловища и ног	7		7	7		7	8		8
4	Упражнения для всех групп мышц	7		7	7		7	8		8
5	Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	7	1	8	7		7	8		8

6	Упражнения для развития силы	7		7	7	1	8	9		9
7	Упражнения для развития быстроты	7		7	7		7	8	1	9
8	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	7		7	7	1	8	9		9
9	Упражнения для развития общей выносливости	7		7	7		7	9	1	10
10	Подвижные и спортивные игры на развитие физических качеств	10	1	11	10		10	12		12
2	Специальная физическая подготовка	83	2	85	83	2	85	100	4	104
1	Упражнения для развития специфической координации (элементы гимнастики, акробатики)	16	1	17	17		17	20	1	21
2	Упражнения для развития точности выполнения элементов техники	17		17	16	1	17	20		20
3	Упражнения для совершенствования владения мячом	17		17	17		17	20	1	21
4	Упражнения для развития игровой ловкости	17		17	16	1	17	20	1	21
5	Упражнения для развития специальной выносливости	16	1	17	17		17	20	1	21
3	Участие в спортивных соревнованиях	26	1	27	26	1	27	31	1	32
4	Техническая подготовка	125	3	128	125	3	128	151	4	155
4.1	<i>Техника нападения</i>	85	2	87	85	2	87	91	3	94
1	Техника передвижений и стойки игрока в нападении	20		20	20	1	21	22		22
2	Техника владения мячом: передача мяча	20		20	20	1	21	22	1	23
3	Техника владения мячом: ведение мяча	20	1	21	20		20	22	1	23
4	Техника владения мячом: броски мяча с добиванием и др.	25	1	26	25		25	25	1	26
4.2	<i>Техника защиты</i>	40	1	41	40	1	41	60	1	61
1	Техника передвижений с выполнением технических приемов игры в защите	20	1	21	20		20	30	1	31
2	Техника овладения мячом	20		20	20	1	21	30		30
5	Тактическая подготовка	73	2	75	73	2	75	87	4	91
5.1	<i>Тактические действия игроков в нападении</i>	37	1	38	37	1	38	44	2	46
1	Индивидуальные действия с мячом и без мяча	12	1	13	12		12	16		16
2	Групповые действия	12		12	12	1	13	14	1	15
3	Командные действия	13		13	13		13	14	1	15
5.2	<i>Тактические действия игроков в защите</i>	36	1	37	36	1	37	43	2	45
1	Индивидуальные действия с мячом и без мяча	12	1	13	12		12	15		15
2	Групповые действия	12		12	12	1	13	14	1	15

3	Командные действия	12		12	12		12	14	1	15
6	Психологическая подготовка	5		5	5		5	6		6
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10		10	10		10	12		12
8	Инструкторская практика	8	2	10	8	1	9	10	2	12
9	Судейская практика	8	1	9	8	2	10	9	1	10
10	Медицинские, медико – биологические мероприятия	5		5	5		5	6		6
11	Восстановительные мероприятия	5		5	5		5	6		6
12	Интегральная подготовка	83	3	86	83	3	86	100	1	101
1	Соревновательные упражнения	20	1	21	20		20	25	1	26
2	Специально-подготовительные упражнения	20	1	21	20	1	21	25		25
3	Подвижные игры, подготовительные к баскетболу	20	1	21	20	1	21	25		25
4	Учебные игры с заданиями по технике и тактике	23		23	23	1	24	25		25
Общее количество часов в год		504	16	520	504	16	520	605	19	624

Т – теоретическая подготовка

СП – спортивная подготовка

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) (УТ) свыше трех лет

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		УТ (свыше трех лет)					
		4-й			5-й		
		СП	Т	всего	СП	Т	всего
1	Общая физическая подготовка	88	4	92	102	4	106
1	Общеразвивающие упражнения без предметов с предметами	9		9	10		10
2	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	9		9	10	1	11
3	Упражнения для развития мышц шеи, туловища и ног	9		9	10		10
4	Упражнения для всех групп мышц	9	1	10	10		10
5	Упражнения для развития силы	9		9	10	1	11
6	Упражнения для развития быстроты	9	1	10	12		12
7	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	10		10	12	1	13
8	Упражнения для развития общей выносливости	10	1	11	12		12
9	Подвижные и спортивные игры на развитие физических качеств	14	1	15	16	1	17
2	Специальная физическая подготовка	131	4	135	150	4	154
1	Упражнения для развития игровой ловкости	22	1	23	25		25
2	Упражнения для развития специальной быстроты	22	1	23	25		25

3	Упражнения для развития специальной выносливости (игровой)	22		22	25	1	26
4	Специальная силовая подготовка. Взрывная сила. Скоростная сила	22	1	23	25	1	26
5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	22		22	25	1	26
6	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	21	1	22	25	1	26
3	Участие в спортивных соревнованиях	51	2	53	58	2	60
4	Техническая подготовка	160	3	163	183	5	188
4.1	<i>Техника нападения</i>	<i>110</i>	<i>2</i>	<i>112</i>	<i>123</i>	<i>3</i>	<i>126</i>
1	Техника передвижений и стойки игрока в нападении	25	1	26	30		30
2	Техника владения мячом: передача мяча	25		25	30	1	31
3	Техника владения мячом: ведение мяча	30		30	30	1	31
4	Техника владения мячом: броски мяча с добиванием и др.	30	1	31	33	1	34
4.2	<i>Техника защиты</i>	<i>50</i>	<i>1</i>	<i>51</i>	<i>60</i>	<i>2</i>	<i>62</i>
1	Техника передвижений с выполнением технических приемов игры в защите	25	1	26	30	1	31
2	Техника овладения мячом	25		25	30	1	32
5	Тактическая подготовка	117	4	121	133	4	137
5.1	<i>Тактические действия игроков в нападении</i>	<i>60</i>	<i>2</i>	<i>62</i>	<i>66</i>	<i>2</i>	<i>68</i>
1	Индивидуальные действия с мячом и без мяча	20		20	22		22
2	Групповые действия	20	1	21	22	1	23
3	Командные действия	20	1	21	22	1	23
5.2	<i>Тактические действия игроков в защите</i>	<i>57</i>	<i>2</i>	<i>59</i>	<i>67</i>	<i>2</i>	<i>69</i>
1	Индивидуальные действия с мячом и без мяча	17	1	18	23		23
2	Групповые действия	20	1	21	22	1	23
3	Командные действия	20		20	22	1	23
6	Психологическая подготовка	7		7	8		8
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	14		14	16		16
8	Инструкторская практика	3	1	4	4	1	5
9	Судейская практика	4		4	4	1	5
10	Медицинские, медико – биологические мероприятия	7		7	8		8
11	Восстановительные мероприятия	7		7	8		8
12	Интегральная подготовка	117	4	121	133	4	137
1	Соревновательные упражнения	27	1	28	33	1	34
2	Специально-подготовительные упражнения	30	1	31	33	1	34
3	Подвижные игры, подготовительные к баскетболу	30	1	31	33	1	34
4	Учебные игры с заданиями по технике и тактике	30	1	31	34	1	35
Общее количество часов в год		706	22	728	807	25	832

Г – теоретическая подготовка

СП – спортивная подготовка

Учебно-тематический план этапа совершенствования
спортивного мастерства (ССМ)
и высшего спортивного мастерства ВСМ)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		ССМ			ВСМ		
		СП	Т	всего	СП	Т	всего
1	Общая физическая подготовка	112	4	116	150	5	155
1	Общеразвивающие упражнения без предметов с предметами	9		9	13		13
2	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	9		9	13		13
3	Упражнения для развития мышц шеи, туловища и ног	9		9	13		13
4	Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	9		9	12	1	13
5	Упражнения для всех групп мышц	9		9	12	1	13
6	Упражнения для развития ловкости	9	1	10	13		13
7	Упражнения для развития силы	9		9	12	1	13
8	Упражнения для развития быстроты	9	1	10	13		13
9	Упражнения типа «полоса препятствий»	10		10	12	1	13
10	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	10	1	11	13		13
11	Упражнения для развития общей выносливости	10		10	12	1	13
12	Подвижные и спортивные игры на развитие физических качеств	10	1	11	12		12
2	Специальная физическая подготовка	187	5	192	250	8	258
1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	25	1	26	31	1	32
2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	25		25	31	1	32
3	Упражнения для совершенствования владения мячом	25	1	26	31	1	32
4	Упражнения для развития игровой ловкости	25	1	26	31	1	32
5	Упражнения для развития специальной быстроты	22	1	23	31	1	32
6	Упражнения для развития специальной выносливости (игровой)	22		22	31	1	32
7	Специальная силовая подготовка. Взрывная сила. Скоростная сила	21	1	22	32	1	33
8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	22		22	32	1	33
3	Участие в спортивных соревнованиях	66	3	69	100	3	103
4	Техническая подготовка	131	4	135	175	6	181
4.1	<i>Техника нападения</i>	87	3	90	115	4	119
1	Техника передвижений и стойки игрока в нападении	21	1	22	28	1	29
2	Техника владения мячом: передача мяча	22		22	29	1	30

3	Техника владения мячом: ведение мяча	22	1	23	29	1	30
4	Техника владения мячом: броски мяча	22	1	23	29	1	30
4.2	<i>Техника защиты</i>	44	1	45	60	2	62
1	Техника передвижений с выполнением технических приемов игры в защите	22		22	30	1	31
2	Техника овладения мячом	22	1	23	30	1	32
5	Тактическая подготовка	187	5	192	225	8	233
5.1	<i>Тактические действия игроков в нападении</i>	94	2	96	114	4	118
1	Индивидуальные действия с мячом и без мяча	30		30	38	1	39
2	Групповые действия	32	1	33	38	1	39
3	Командные действия	32	1	33	38	2	40
5.2	<i>Тактические действия игроков в защите</i>	93	3	96	111	4	115
1	Индивидуальные действия с мячом и без мяча	31	1	32	37	1	38
2	Групповые действия	31	1	32	37	1	38
3	Командные действия	31	1	32	37	2	39
6	Психологическая подготовка	9		9	12		12
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	18		18	25		25
8	Инструкторская практика	4	1	5	6	1	7
9	Судейская практика	5		5	6	1	7
10	Медицинские, медико – биологические мероприятия	9		9	25		25
10	Восстановительные мероприятия	9		9	12		12
11	Интегральная подготовка	171	6	177	225	5	230
1	Подготовительные и подводящие упражнения по технике	34	1	35	45	1	46
2	Специально-подготовительные упражнения	34	1	35	45	1	46
3	Подвижные игры, подготовительные к баскетболу	34	2	36	45	1	46
4	Учебные игры с заданиями по технике и тактике	34	1	35	45	1	46
5	Контрольные игры	35	1	36	45	1	46
Общее количество часов в год		908	28	936	1211	37	1248

Т – теоретическая подготовка

СП – спортивная подготовка

Распределение средств технической подготовки

№ п/п	Приемы игры	Этапы и годы спортивной подготовки							ССМ
		НП		УТ					
		1-й	2,3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
1	Прыжок толчком двух ног	+	+	+					
2	Прыжок толчком одной ноги	+	+	+					
3	Остановка прыжком	+	+	+	+				
4	Остановка двумя шагами	+	+	+	+				
5	Повороты вперед	+	+	+	+				
6	Повороты назад	+	+	+					
7	Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+					

8	Ловля мяча двумя руками в движении			+	+				
9	Ловля мяча двумя руками в прыжке			+	+				
10	Ловля мяча двумя руками при встречном движении			+	+				
11	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении			+	+	+			
12	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку			+	+	+			
13	Ловля мяча одной рукой на месте			+					
14	Ловля мяча одной рукой в движении			+	+	+			
15	Ловля мяча одной в прыжке				+	+	+		
16	Ловля мяча одной рукой при встречном движении				+	+	+		
17	Ловля мяча одной рукой при поступательном движении				+	+	+		
18	Ловля мяча одной рукой при движении сбоку				+	+	+	+	
19	Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+					
20	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)		+	+					
21	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)		+	+					
22	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)		+	+					
23	Передача мяча двумя руками с места		+	+					
24	Передача мяча двумя рукам в движении			+	+	+			
25	Передача мяча двумя руками в прыжке			+	+				
26	Передача мяча двумя руками (встречные)			+	+	+			
27	Передача мяча двумя руками (поступательные)				+	+	+		
28	Передача мяча двумя руками на одном уровне				+	+	+	+	
29	Передача мяча двумя руками (сопровождающие)				+	+	+	+	
30	Передача мяча одной рукой сверху			+	+				
31	Передача мяча одной рукой от головы			+	+				
32	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)			+	+	+			
33	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)			+	+	+	+		
34	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)			+	+	+			
35	Передача мяча одной рукой с места		+	+					
36	Передача мяча одной рукой в движении			+	+	+			
37	Передача мяча одной рукой в прыжке				+	+	+	+	
38	Передача мяча одной рукой (встречные)				+	+	+	+	+
39	Передача мяча одной рукой (поступательные)				+	+	+	+	+
40	Передача мяча одной рукой на одном уровне				+	+	+	+	+
41	Передача мяча одной рукой				+	+	+	+	+

	(сопровождающие)								
42	Ведение мяча с высоким отскоком		+	+					
43	Ведение мяча с низким отскоком		+	+					
44	Ведение мяча со зрительным контролем			+					
50	Ведение мяча без зрительного контроля			+	+	+	+	+	+
51	Ведение мяча на месте		+	+					
52	Ведение мяча по прямой		+	+	+				
53	Ведение мяча по дугам			+					
54	Ведение мяча по кругам			+	+				
55	Ведение мяча зигзагом			+	+	+	+	+	+
56	Обводка соперника с изменением высоты отскока				+	+	+	+	+
57	Обводка соперника с изменением направления				+	+	+	+	+
58	Обводка соперника с изменением скорости				+	+	+	+	+
59	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча				+	+	+	+	+
60	Обводка соперника с переводом под ногой				+	+	+	+	+
61	Обводка соперника за спиной				+	+	+	+	+
62	Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)					+	+	+	+
63	Броски в корзину двумя руками сверху	+	+	+					
64	Броски в корзину двумя руками от груди		+	+					
65	Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+	+				
66	Броски в корзину двумя руками (добивание)		+					+	+
67	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита				+	+	+	+	
68	Броски в корзину двумя руками без отскока от щита					+	+	+	+
69	Броски в корзину двумя руками с места				+	+			
70	Броски в корзину двумя руками в движении				+	+	+		
71	Броски в корзину двумя руками в прыжке					+	+	+	
72	Броски в корзину двумя руками (дальние)					+	+	+	
73	Броски в корзину двумя руками (средние)					+	+	+	+
74	Броски в корзину двумя руками (ближние)				+	+	+	+	+
75	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом				+	+			
76	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту				+	+	+		
77	Броски в корзину двумя руками параллельно щиту				+	+	+	+	
78	Броски в корзину одной рукой сверху				+	+	+	+	+
79	Броски в корзину одной рукой от плеча				+	+			
80	Броски в корзину одной рукой снизу				+	+	+	+	

81	Броски в корзину одной рукой (добивание)								+	+
82	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита				+	+	+			
83	Броски в корзину одной рукой с места				+	+	+	+		
84	Броски в корзину одной рукой в движении				+	+	+	+	+	
85	Броски в корзину одной рукой в прыжке				+	+	+	+	+	+
86	Броски в корзину одной рукой (дальние)					+	+	+	+	+
87	Броски в корзину одной рукой (средние)					+	+	+	+	+
88	Броски в корзину одной рукой (ближние)					+	+	+	+	+
89	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом				+	+	+	+	+	+
90	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту				+	+	+	+	+	+
91	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту				+	+	+	+	+	+
92	Ловля мяча одной рукой при поступательном движении					+	+	+		
93	Кувырки	+								
94	Приставные шаги	+	+							

Распределение средств тактической подготовки по этапам подготовки Тактика нападения

№ п/п	Приемы игры	Этапы и годы спортивной подготовки							
		НП		УТ					ССМ
		1-й	2,3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
1	Выход для получения мяча		+						
2	Выход для отвлечения мяча		+						
3	Розыгрыш мяча		+	+	+				
4	Атака корзины		+	+	+	+	+	+	+
5	«Передай мяч и выходи»	+	+	+					
6	Заслон			+	+	+	+	+	+
7	Наведение		+	+	+	+	+	+	
8	Пересечение		+	+	+	+	+	+	+
9	Треугольник			+	+	+	+	+	+
10	Тройка			+	+	+	+	+	+
11	Малая восьмерка				+	+	+	+	+
12	Скрестный выход			+	+	+	+	+	+
13	Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+
14	Наведение на двух игроков				+	+	+	+	+
15	Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+
16	Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+
17	Система нападения через центрального				+	+	+	+	+
18	Система нападения без центрального				+	+	+	+	+
19	Игра в численном большинстве					+	+	+	+
20	Игра в меньшинстве					+	+	+	+

Тактика защиты

№ п/п	Приемы игры	Этапы и годы спортивной подготовки							ССМ
		НП		УТ					
		1-й	2,3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
1	Противодействие получению мяча		+						
2	Противодействие выходу на свободное место		+						
3	Противодействие розыгрышу мяча		+	+					
4	Противодействие атаке корзины		+	+	+	+	+	+	+
5	Подстраховка		+	+	+	+	+	+	
6	Переключение			+	+	+	+	+	+
7	Проскальзывание				+	+	+	+	+
8	Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+	+
9	Против тройки				+	+	+	+	+
10	Против малой восьмерки				+	+	+	+	+
11	Против скрестного выхода				+	+	+	+	
12	Против сдвоенного заслона				+	+	+	+	+
13	Против наведения на двух				+	+	+	+	+
14	Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+
15	Система зонной защиты					+	+	+	+
16	Система смешанной защиты						+	+	+
17	Система личного прессинга					+	+	+	+
18	Система зонного прессинга						+	+	+
19	Игра в большинстве				+	+	+	+	+
20	Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «баскетбол»

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «баскетбол».

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по дисциплине «баскетбол» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Составление индивидуальных планов спортивной подготовки по баскетболу начинают с этапа совершенствования спортивного мастерства.

Отличительные особенности осуществления спортивной подготовки по дисциплине «баскетбол» обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся должны постоянно совершенствовать свои навыки в ходьбе, беге, прыжкам, метании и лазании т.е. в основных видах естественных движений. Необходимо развитие нижнего и верхнего плечевого пояса, развития прыгучести быстроты реакции.

Одной из важных особенностей обучения является быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений. Способность быстро решать такие задачи необходимо развивать специальными упражнениями, учитывая их при составлении годового учебно-тренировочного плана.

Важная особенность баскетбола состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности, навыков. В баскетболе соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником. Для баскетбола особенностью является ступенчатый характер движения спортивного результата.

Специфика организации тренировочного процесса: тренировочный процесс является непрерывным в течение календарного года, подлежит планированию на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований в спортивном зале, спортивной площадке возлагается на тренера-преподавателя.

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по баскетболу допускаются лица, имеющие медицинский допуск к учебно-тренировочному процессу и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. Опасные факторы – это фактор воздействие, которого на спортсмена в определенных условиях может привести к травме:

- при выполнении упражнений на неисправленных спортивных снарядах, спортивном инвентаре;

- при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;

- в результате контакта с незащищенными металлическими предметами, стенами, оборудованием.

4. Спортивный зал должен быть обеспечен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

5. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

6. О каждом несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации, оказать первую помощь пострадавшему.

7. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий по баскетболу, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике

безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:

1. Тренер-преподаватель должен прийти за 10-15 мин. до начала занятий, по расписанию.

2. Занятия должны проходить в соответствующей спортивной форме у тренера-преподавателя и у обучающихся.

3. Тренер-преподаватель должен проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования, проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

4. Тщательно проветрить спортзал.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:

1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя.

2. Строго соблюдать правила проведения подвижной игры.

3. Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

4. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

5. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя.

6. Выполнять упражнения, которые определены тренером-преподавателем.

7. При плохом самочувствии или получении травмы занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

8. Запрещается пользоваться без ведома тренера-преподавателя техническими средствами, находящимися в зале.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий:

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

2. Проверить исправность инвентаря.

3. Переодеть спортивную форму и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При появлении во время занятия боли в руках или ногах, покраснения кожи, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из спортивного объекта через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Особенности спортивной дисциплины вида спорта «баскетбол» и условия организации учебно-тренировочного процесса

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» учитываются Учреждением, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «баскетбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- 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»;

- минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- минимальное обеспечение спортивной экипировкой;
- 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 организационного систематического медицинского контроля.

Минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№	Наименование	единица измерения	расчетная единица	этапы спортивной подготовки							
				НП		УТ		ССМ		ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№	наименование	ед. измерения	расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТ		ССМ		ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	3	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
4	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	1	
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Фиксатор голеностопного сустава	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Фиксатор коленного сустава	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12	Фиксатор лучезапястного сустава	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15	Шорты (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу Учреждения:

Укомплектованность

Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера - преподавателя, допускается привлечение

тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения заключается в направлении на соответствующую профессиональную переподготовку и систематическом повышении квалификации 1 раз в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ») в соответствии с утверждённым планом повышения квалификации и на основании приказа директора Учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года, от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденный Приказом от 16.11.2022 г. № 1006 Министерством спорта Российской Федерации.

3. Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», утвержденными ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 06 февраля 2023 года.

Информационно-образовательные ресурсы:

учебные:

- Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. М. «Эксмо». 2017 -368 стр.
- Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
- Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
- Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук/ А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - 23 с.

- Чернов С.В., Родионов А.В., Нефедов В.М., Григорьев М.П., Фомин С.Г. Баскетбол. Подготовка судей. Москва 2012

Учебно-методические ресурсы:

методические пособия:

- Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.

- Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол. Учебное пособие, - Алма-Ата, 2010-82с.

- Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2013 - 60с.

Интернет- ресурсы:

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

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

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>

<http://www.sports.ru>

<http://www.world-sport.org>

<http://www.consultant.ru>

<https://russiabasket.r>

Видео уроки по баскетболу

https://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/uroki-fintov-v-basketbole/

https://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/obuchenie-driblingu-razvitie-fizicheskoy-podgotovki-

basketbolista/https://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/brosok-s-obmanom/

6.4. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

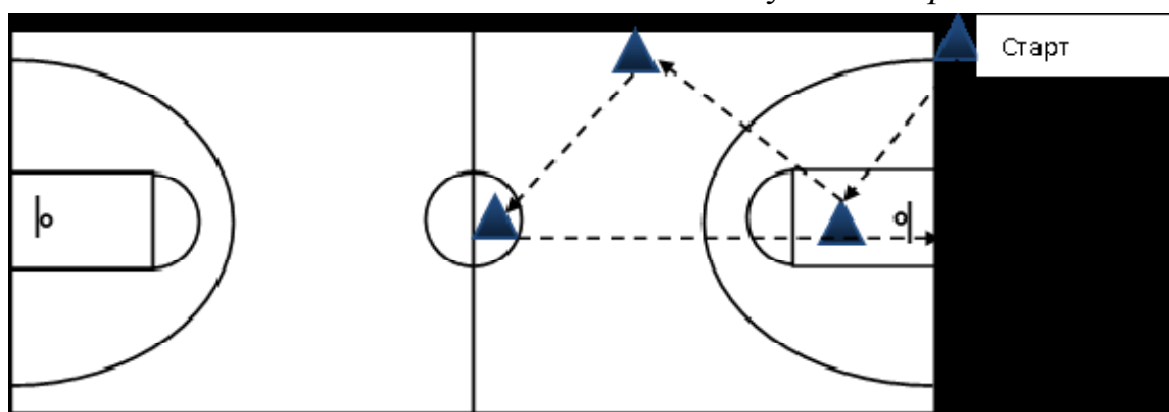
К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования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

1.Передвижение (рис. 1)

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу испытуемый перемещается спиной в защитной стойке до фишки, касаясь ее рукой согласно рисунку 1. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с), затраченное на выполнения норматива.

Инвентарь: 4 стойки

Рисунок 1. *Передвижение*



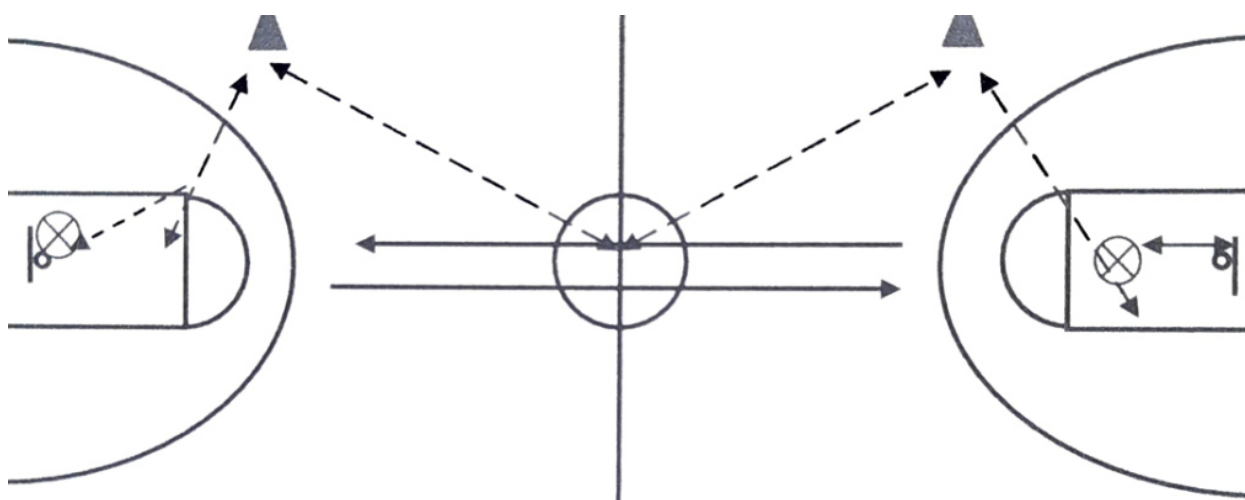
2.Передача мяча (рис.2)

Игрок стоит лицом к кольцу. Выполняет передачу в щит, подбирает мяч и передает его помощнику №1 правой рукой, начинает движение к противоположному кольцу, получает мяч обратно и передает его помощнику № 2, после получения выполняет атаку по кольцу с двух шагов правой рукой.

Подобрав мяч, повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи и выполняя бросок левой рукой. Игрок проходит четыре площадки. Время фиксируется по последнему выполненному броску, за каждый промах плюс 1 сек к результату норматива (рисунок 2).

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, 2 стойки, секундомер.

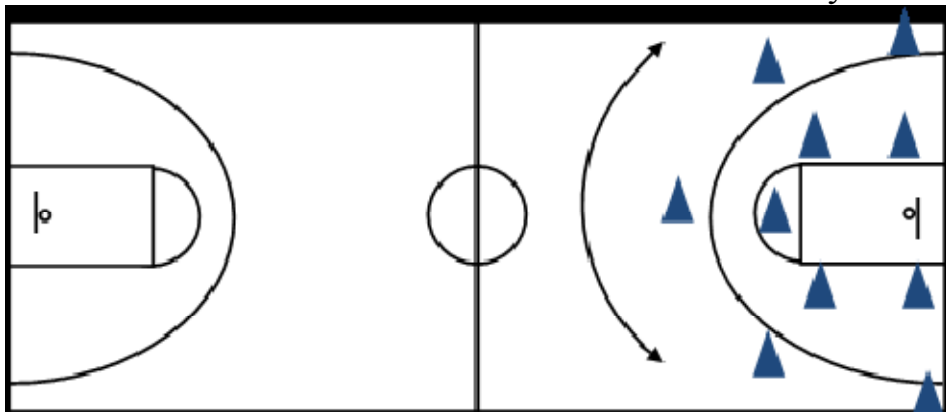
Рисунок 2. *Передача мяча*



3. Броски с дистанции (рис.3)

Игрок выполняет 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – за трехочковой зоной, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и попаданий. Игрок после броска, сам подбирает свой мяч.

Рисунок 3. Броски с дистанции



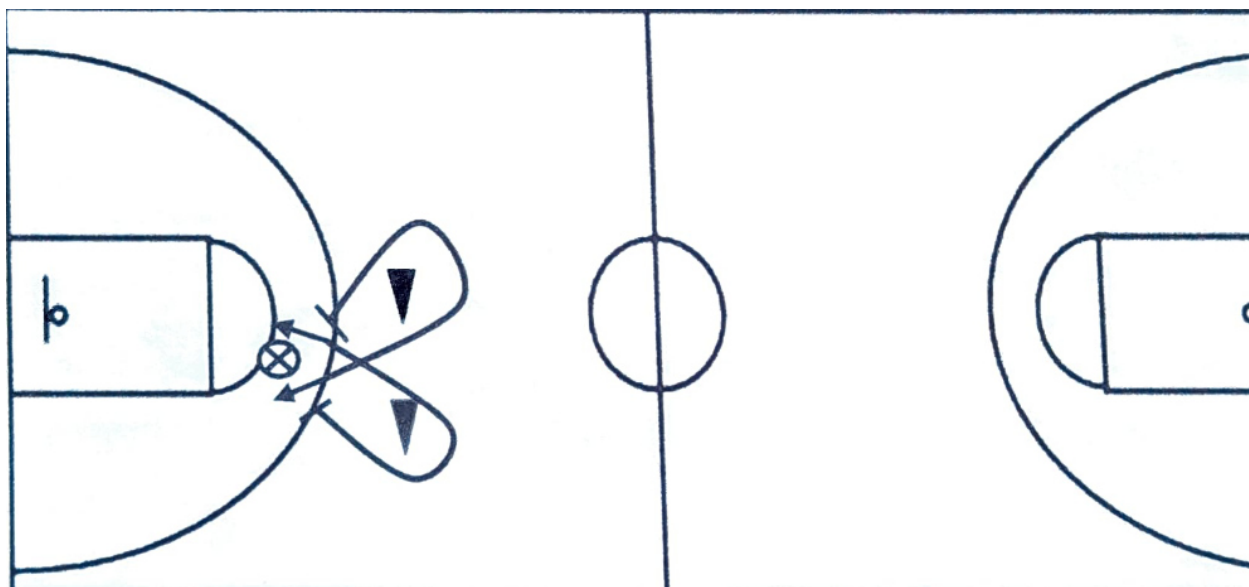
Рекомендуемые точки для выполнения бросков с дистанции

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, 10 стоек, секундомер.

4. «Восьмерка» (рис.4)

Игрок с мячом находится под кольцом. По сигналу он начинает ведение дальней от кольца рукой в сторону боковой линии, обводит стойку и выполняет атаку с дальней стороны кольца. После подбора выполняет упражнение в другую сторону. Упражнение выполняется по «восьмерке» непрерывно в течение 1 минуты, подсчитывается количество технически правильно забитых мячей.

Рисунок 4. «Восьмерка»



Тестовые задания по теме: "Баскетбол"

Тест 1

1. В каком году был изобретён баскетбол:
а) 1891 +б) 1900в) 1918
2. Кто изобрёл баскетбол:
а) Чемберленб) Нейсмит +в) Коннолли
3. Когда была создана Международная федерация баскетбола:
а) 21 июня 1940 годаб) 5 декабря 1955 годав) 18 июня 1932 года +
4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:
а) III О.И. в Сент-Луисе +б) I О.И. в Афинахв) VIII О.И. в Париже
5. Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:а) 1924 годб) 1896 годв) 1904 год +
6. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:
а) 1908 год, IV О.И., Лондонб) 1936 год, XI- О.И. в Берлине +
в) 1952 год, XV О.И., Хельсинки
7. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?
а) XVII О.И. – Рим, 1960 годб) XIV О.И. – Лондон, 1948 год
в) XXI О.И. – Монреаль, 1976 год +
8. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:
а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год +б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год
9. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
а) остановкиб) пасыв) ловлю +
10. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
а) пасыб) передачи +в) повороты
11. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
а) ведение мяча +б) поворотыв) перебежки
12. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов: _____

Тест 2.

1. В каком году появился баскетбол как игра?
А) 790 Б) 1300 В) 1891 Г) До нашей эры
2. Размеры баскетбольной площадки
А) 26x14 Б) 30x16 В) 28x15
3. На какой высоте располагается баскетбольное кольцо
А) 300 Б) 400 В) 305 Г) 307 Д) Зависит от пола и возраста игроков
4. Сколько игроков одной команды должно быть на площадке?
А) 3 Б) 4 В) 5 Г) 6
5. Встреча в баскетболе состоит из:
А) двух таймов по 40 минут Б) Трёх периодов по 20 минут
В) Четырёх четвертей по 10 минут Г) Пока одна из команд не сдастся.
6. Победителем встречи является команда:
А) выигравшая три четверти Б) выигравшая вторую половину встречи
В) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.
7. Что такое фол?
А) выход мяча за пределы поля Б) случайное столкновение с судьёй
В) несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением Г) удаление игрока
8. Откуда начинается игра после результативного броска?
А) с центра поля Б) из за боковой линии
В) из за лицевой линии Д) с любого места
9. Российские баскетболисты:
А) Майкл Джордан, Шакил О'Нил, Клайд Дрекслер
Б) Александр Овечкин, Евгений Малкин, Илья Ковальчук
В) Андрей Кириленко, Сергей Моня, Дмитрий Соколов
10. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):
А) 5; Б) 10; В) 15.
11. Смена корзин происходит:
А) после каждой четверти; Б) не происходит; В) после второй четверти.
12. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?
а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.
13. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:
а) одно очко;
б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);
в) три очка.

Тест 3.

1. Размеры баскетбольной площадки (м):
а) 26×14 ; б) 28×15 ; в) 30×16 .
- Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):
а) 5; б) 6; в) 8.
2. Диаметр центрального круга площадки (см):
а) 300; б) 360; в) 380.
3. Температура в зале при проведении соревнований:
а) $5 - 30^\circ\text{C}$; б) $15 - 30^\circ\text{C}$; в) $10 - 25^\circ\text{C}$.
4. Высота баскетбольной корзины (см):
а) 300; б) 305; в) 307.
5. Окружность мяча (см):
а) $60 - 65$; б) $70 - 75$; в) $75 - 78$.
6. Размеры баскетбольного щита (см):
а) 120×180 ; б) 115×185 ; в) 105×180 .
7. Вес мяча (г):
а) $600 - 620$; б) $650 - 700$; в) $600 - 650$.
8. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):
а) 4; б) 5; в) 6.
9. Какой должна быть высота от пола до щита (см):
а) 270; б) 290; в) 275.
10. Майки игроков должны быть пронумерованы:
а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.
11. В каком году появился баскетбол как игра:
а) 1819; б) 1899; в) 1891.
12. Капитан команды должен отличаться от других игроков:
а) другим цветом номера на груди;
б) иметь на майке полосу, подчеркивающую номер на груди;
в) иметь повязку на руке.
13. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?
а) разрешается; б) не разрешается;
в) разрешается под собственную ответственность.
14. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:
а) только тренер команды; б) только главный тренер и капитан;
в) любой игрок, находящийся на площадке.
15. Встреча в баскетболе состоит из:
а) двух таймов по 20 минут; б) четырех таймов по 10 минут;
в) трех таймов по 15 минут.
16. Может ли игра закончиться ничейным счетом?
а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.

Тест 4

1. Как начинается игра?
 - а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.
2. Запасными игроками считаются те, которые:
 - а) сидят на скамейке запасных; б) выходят на замену;
 - в) не включены в начальную расстановку на данную игру.
3. Какое количество замен разрешается делать во время игры?
 - а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.
4. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?
 - а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.
5. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?
 - а) В каждой четверти по одному;
 - б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;
 - в) два за игру.
6. Длительность тайм-аутов (с):
 - а) 30; б) 45; в) 60.
7. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:
 - а) уйти с неё; б) подойти к тренеру;
 - в) подойти к своей скамейке запасных.
8. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:
 - а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.
9. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?
 - а) Автоматически выбывает из игры; б) продолжает играть;
 - в) может замениться, если хочет.
10. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?
 - а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;
 - б) продолжает играть; в) выполняется один штрафной бросок.
11. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?
 - а) Игра продолжается до разницы в два мяча;
 - б) назначается дополнительный период в пять минут;
 - в) матч переигрывается на следующий день.
12. Как начинается вторая четверть?
 - а) Спорным броском; б) вводом мяча из-за лицевой линии;
 - в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.
13. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:



а) толчок игрока; б) фол в атаке; в) удар игрока.

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



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

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



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

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



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

Тест 5

1. Двигательная активность - это:

- а) ежедневная система физической тренировки организма;
- б) периодические обязательные физические нагрузки на мышцы и скелет человека;
- в) сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.

2. Основу строения тела человека составляет:

- а) костная и мышечная системы;
- б) сердечно-сосудистая и дыхательная системы; в) нервная система;
- г) органы пищеварения и выделения.

3. Физические упражнения – это ...

- а) естественные движения и способы передвижения;
- б) движения, выполняемые на уроках физической культуры;
- в) действия, выполняемые по определенным правилам;
- г) сложные двигательные действия.

4. Личная гигиена объединяет общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста:

- а) рациональный суточный режим дня;
- б) правильное чередование умственного и физического труда;
- в) занятия физической культурой;
- г) регулярное, полноценное питание;
- д) чередование труда и активного отдыха; полноценный сон;
- е) все перечисленное

5. Влияние физических нагрузок на организм проявляется в следующем:

- а) увеличивается сила мышц; г) уменьшается лишний вес;
- б) улучшается состояние сердечно-сосудистой системы;
- в) нормализуется дыхание; д) ухудшается обмен веществ.

6. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- а) календарь соревнований; б) положение о соревнованиях;
- в) правила соревнований; г) программа соревнований

7. Какие действия являются нарушением правил?

- а) ведение мяча; б) заступил ногой пространство площадки;
- в) передачи мяча; г) броски мяча в кольцо.

8. Что нужно контролировать учащемуся в процессе спортивно-оздоровительных занятий:

- а) частоту пульса, б) частоту дыхания, в) вес.

9. Закончите предложение

Соревнования по в баскетболу проводятся по системам _____