

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Триумф» г. Славянска-на-Кубани
муниципального образования Славянский район
(МАУ ДО СШ «Триумф»)**

Принято на педагогическом совете
МАУ ДО СШ «Триумф»
протокол № 3 от 04.07.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ «Триумф»

_____ Л.В. Зубченко

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

*(разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта «баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта
Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1006)*

***Разработана на период действия ФССП
ФССП вступает в силу с 01.01.2023;
срок действия ФССП не превышает четырёх лет
и с учетом примерной дополнительной образовательной
программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»,
утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 21 декабря 2022 года № 1312***

Срок реализации этапов:

на этапе начальной подготовки – 3 года;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

г. Славянск-на-Кубани
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|-------------|--|----------------|
| I. | Общие положения | 4 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 4-33 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 5 |
| 2.2. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5-9 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «баскетбол» | 9-12 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы | 12-16 |
| 2.6. | План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 16-23 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики | 24-28 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 29-33 |
| III. | Система контроля | 33-50 |
| 3.1. | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях | 33-37 |
| 3.2. | Оценка результатов освоения Программы | 37-38 |
| 3.3. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки | 38-43 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта «баскетбол» | 50-116 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 63-88 |
| 4.2. | Учебно-тематический план | 88-116 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 117-118 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 118-125 |

| | | |
|------|---|---------|
| 6.1 | Материально-технические условия реализации Программы | 118-122 |
| 6.2 | Кадровые условия реализации Программы | 122-123 |
| 6.3. | Информационно-методические условия реализации Программы | 123-124 |
| | Приложение 1 | 125-128 |

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1006 (далее – ФССП) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в российской федерации», примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2022 года № 1357), Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», нормативными актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки, санитарными нормами и правилами.

Целью Программы является:

-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;

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

-развитие физической культуры и спорта, осуществление спортивной подготовки на территории Славянского района, Краснодарского края и Российской Федерации.

-подготовка наиболее одаренных спортсменов, для вхождения в сборные команды Краснодарского края.

Обучение в учреждении осуществляется по следующим этапам:

Этап начальной подготовки;

Учебно-тренировочный этап;

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Срок действия программы не превышает четырех лет.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку, начинается с 1 января.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица №1

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Минимальная Наполняемость (человек) | Максимальная наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------------------|--------------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | с 8 | 15 | 25 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | с 11 | 12 | 20 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | с 14 | 6 | 12 |

2.2. Объем Программы (Таблица №2):

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|---------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 8-14 | 12-18 | 16-24 |

| | | | | | |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|----------|
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 416-728 | 624-936 | 832-1248 |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|----------|

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

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

1. Учебно-тренировочные занятия:

- групповые, индивидуальные;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная аттестация обучающихся и контроль;
- работа по индивидуальным планам;

Проводится согласно годовому учебно-тренировочному плану и в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки.

Виды учебно-тренировочных мероприятий:

а) Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к районным первенствам, к краевым соревнованиям, к межрегиональным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим к различным соревнованиям (кубки, турниры, первенства);
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Краснодарского края.

б) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
- восстановительные мероприятия;
- мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;

- просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Минимальный объем учебно-тренировочных мероприятий установлен в соответствии с ФСПП и составляют:

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
|--|---|--|--|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в | | - |

| | | | |
|------|---|-----|-------------|
| | в каникулярный период | год | |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

Спортивные соревнования.

Показателями соревновательной деятельности является участие в различных соревнованиях, в соответствии с утвержденным **Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий** МАУ ДО СШ «Триумф» на основе Единого календарного плана межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых обучающиеся принимают участие в течение года.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

Контрольные соревнования- проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований.

В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача занять определенное место, выполнить контрольный норматив для присвоения спортивного разряда, позволяющий попасть в состав команды организации .

Основные соревнования - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице №4.

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

| | |
|------|------------------------------------|
| Виды | Этапы и годы спортивной подготовки |
|------|------------------------------------|

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Спортивные дисциплины вида спорта «баскетбол»

| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код |
|------------------------------------|-------------|
| Баскетбол | 0140012611Я |

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «баскетбол».

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах

спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

В виды спортивной подготовки и иные мероприятия:

- общая физическая подготовка(ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП)
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;
- интегральная подготовка;

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, который направлен на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в баскетболе. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Техническая подготовка-процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей вида спорта «баскетбол», своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка-процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка-процесс формирования и совершенствования спортивного бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Инструкторская и судейская практика-процесс овладения, обучающимися, теоретических знаний и практических умений в области судейства и организации соревнований и в области проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу для последующего привлечения к инструкторской и судейской

работе. Проводится в единстве с теоретической подготовкой и соревновательной деятельностью, начиная с тренировочного этапа.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль –проводятся с целью медицинского обеспечения спортивной подготовки (периодические медицинские осмотры; углублённое медицинское обследование не реже двух раз в год; дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения).

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями. Медицинский осмотр проходят все обучающиеся по графику, установленному врачебно – физкультурным диспансером.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, а также результаты спортивных соревнований и включает в себя организационные и методические указания по их проведению. Проводится тестирование на всех этапах и годах подготовки.

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

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается с учетом соотношения видов спортивной подготовки (пункта 15 ФССП) и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки(приложений № 2 и № 5 к ФССП) и представлен в таблице №6. Этапные нормативы и их процентное соотношение представлены в таблице № 5. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «баскетбол» с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлен в Приложение 1 к Программе.

Таблица №5

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

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|-------|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 18-20 | 16-18 | 14-16 | 12-14 | 10-12 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 12-14 | 14-16 | 16-18 | 16-18 | 18-20 |
| 3. | Участие | - | - | 5-10 | 7-12 | 7-14 |

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

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа осуществляется в течение всего периода обучения, способствует формированию у обучающегося нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Воспитательная работа проводится тренером-преподавателем во время и учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;

- экскурсии, культ походы в театры и на выставки;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Здесь у обучающихся формируется должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей) и проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года) и представлен в Таблице № 6.

Таблица №6

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|---|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность (для учебно-тренировочного этапа) | | |
| 1.1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - формирование умения проводить анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в игре . | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки; - формирование умения анализировать | В течение года |

| | | | |
|------|--|---|-----------------------|
| | | <p>выполнение и коррекцию индивидуальных и перспективных планов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; | |
| 2. | Здоровье сбережение (для всех этапов спортивной подготовки) | | |
| 2.1. | <p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p> | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - формирование знаний и умений в гигиеническом обеспечении тренировки баскетболистов на тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, в условиях низких температур, в горных условиях; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - | <p>В течение года</p> |
| 2.2. | <p>Режим питания и отдыха</p> | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - формирование знаний о первичных врачебных обследованиях, регулярном врачебно-педагогическом контроле, планирование и проведение тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности спортсменов. | <p>В течение года</p> |
| 2.3. | <p>Безопасность</p> | <p>Формирование знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по технике безопасности при проведении тренировочных занятий в спортивном зале, тренажерном зале, при занятиях на улице; | |

| | | | |
|------|--|--|----------------|
| | | - по противопожарной безопасности, при угрозе террористических актов. | |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся (для всех этапов спортивной подготовки) | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в Краснодарском крае, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | -Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта, ветеранов ВОВ и труда с обучающимися . | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления (для всех этапов спортивной подготовки) | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - оформление стендов, газет. | В течение года |
| 5. | Этические воспитание | Формирование этического сознания и готовности совершать позитивные поступки: 1.Беседа-размышление "Доброта и милосердие" | В течение года |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | "Человек и его предназначение" "Спешите делать добро" 2. Диспут. "Ты и твои друзья" Счастье семьи" 3. Тренинг "Мои качества" | |
|--|--|--|--|

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется и утверждается приказом организации ежегодно.

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по существующему виду спорта.

Антидопинговая деятельность формируется в двух направлениях. Первое и наиболее значимое – первичная профилактика применения допинга в спорте среди спортсменов. Второе – это информационная работа с администрацией учреждения и тренерским составом.

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся, а также родительских собраний.

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

В результате работы в группах начальной подготовки в этом направлении будут сформированы:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;

- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте (российских и международных);

- четкие ценностные морально-этические ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

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

Антидопинговые мероприятия на тренировочном этапе:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах; - ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;

- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;

- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.

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

Антидопинговые мероприятия в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся.

Мероприятия антидопинговой программы среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- формирование знаний у обучающихся об основах фармакологического обеспечения в спорте, предоставлении им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- формирование знаний у обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

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

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

Обучающиеся всех этапов подготовки должны знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а так же о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а так же психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, отражен в таблице № 7.

Таблица № 7

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

| № п/п | Название мероприятия (темы) | Срок проведения | Ответственный | Рекомендации по проведению мероприятий |
|-------|---|---|--|---|
| 1 | Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов | октябрь | Директор | Приказ |
| 2 | Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте | ноябрь | Ответственный за антидопинговую профилактику | Приказ |
| 3 | Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями работы, в зависимости от этапа подготовки | | | |
| 3.1. | Этап начальной подготовки (прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно не менее с 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 года доступен онлайн-курс по ценностям чистого спорта) | | | |
| 3.2. | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА с получением сертификата | 1 раз в год (Теоретическое тестирование) | Тренеры - преподаватели, инструктор-методист | Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |

| | | | | |
|------|--|--|---|---|
| 3.3 | 1.Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» 2.Обучение работе с сайтом по проверке лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в год | Тренеры-преподаватели, инструктор-методист | Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА«РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ |
| 3.4. | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» (https://rusada.ru/education/materials/) | 1 раз в год | Тренеры-преподаватели | Включать в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РААРУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение№2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения№3и№4). |
| 3.5. | Семинар для тренеров на сайте РУСАДА «Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 4. | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| 4.1. | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА с получением сертификата | 1 раз в год (Теоретическое тестирование) | тренеры–преподаватели спортсмены | Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |

| | | | | |
|------|---|--|---|---|
| 4.2. | Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей на сайте РУСАДА: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 4.3. | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» (приложение 1) (https://rusada.ru/education/materials/) | 1 раз в год | Тренеры-преподаватели | Включать в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. |
| 4.4. | Теоретическое занятие. Обучение работе с сайтом по проверке лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в год | Тренеры-преподаватели, инструктор-методист | Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ |
| 5. | Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства | | | |
| 5.1. | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА с получением сертификата | 1 раз в год (Теоретическое тестирование) | тренеры-преподаватели спортсмены | Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |

| | | | | |
|------|--|----------------|--|---|
| 5.2. | Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей на сайте РУСАДА: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 5.3. | Теоретическое занятие .Обучение работе с сайтом по проверке лекарственных препаратов(знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в год | Тренеры-преподаватели, инструктор-методист | Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ |
| 6. | Проведение бесед со спортсменами всех этапов спортивной подготовки | | | |
| 6.1. | Что такое допинг. Исторический обзор проблемы допинга. (приложение 1) | январь | Ответственный за антидопинговую профилактику | онлайн формат с показом презентации. |
| 6.2. | Последствия допинга для здоровья | февраль | Ответственный за антидопинговую профилактику | онлайн формат с показом презентации. |
| 6.4. | Допинг и спортивная медицина | март | Ответственный за антидопинговую профилактику | онлайн формат с показом презентации. |
| 6.5. | Запрещенные субстанции. Запрещенный список | апрель | Ответственный за антидопинговую профилактику | онлайн формат с показом презентации. |
| 6.6. | Ценности спорта. Честная игра (приложение 2) | май | Ответственный за антидопинговую профилактику | онлайн формат с показом презентации. |

| | | | | |
|------|---|--------------------|--|---|
| 6.7. | Организация антидопинговой работы. Процедура допинг- контроля | май | Ответственный за антидопинговую профилактику | онлайн формат с показом презентации. |
| 6.8. | Наказание за нарушение антидопинговых правил | июнь | Ответственный за антидопинговую профилактику | онлайн формат с показом презентации. |
| 6.9. | Профилактика допинга. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности. | август | Ответственный за антидопинговую профилактику | онлайн формат с показом презентации. |
| 6.10 | Прохождение семинарского занятия для тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Ответственный за антидопинговую профилактику | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 7. | Мониторинг и анализ действующего законодательства | 2 раза в год | Ответственный за антидопинговую профилактику | |
| 8. | Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса на сайте РУСАДА тренерами-преподавателями, инструкторами-методистами, | январь | Ответственный за антидопинговую профилактику | Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| 9. | Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения | ежеквартально | Ответственный за антидопинговую профилактику | Подготовка и размещение презентаций по разделу «Антидопинг» |
| 10. | Оформление информационного стенда по антидопингу в холлах учреждения | январь сентябрь | Ответственный за антидопинговую профилактику | Подготовка и размещение наглядной информации по разделу «Антидопинг» |

| | | | | |
|-----|--|-----------------------|----------------------|--|
| 11. | Ознакомление обучающихся на спортивной подготовке с общероссийскими антидопинговыми правилами с отметкой в журнале занятий | январь | Тренер-преподаватель | |
| 12. | Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов | перед соревнованиям и | Тренер-преподаватель | |
| 13. | Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил | по факту | Директор | |

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры баскетбола, правила поведения на игровой площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

Данный раздел программы спортивной подготовки представляет собой список тем, позволяющих ознакомить обучающихся:

- с основами организации и проведения учебно-тренировочных занятий;
 - с формами проведения учебно-тренировочных занятий;
 - с приемами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
 - первоначальные знания по методике составления документации;
 - с основами организации и проведения официальных соревнований по баскетболу;
 - особенностями работы тренеров-преподавателей по баскетболу;
 - особенностями работы судей по баскетболу.
 - составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке, по изучению перемещениям, приёму и передаче мяча, нижней и верхней прямой подаче.
 - судейство на учебно-тренировочных играх в своей группе (по упрощённым правилам).
 - составление комплексов упражнений по технической и тактической подготовке своего и более младшего года обучающихся.
 - проведение соревнований по баскетболу 3х3 и мини-баскетболу.
- Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

-участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр. Проведение анализа соревнований для объективного оценивания своих сильных и слабых сторон.

Инструкторская и судейская практика вводится на тренировочном этапе, начиная с 1-го тренировочного года и последующие этапы подготовки, как часть тренировочного процесса.

Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретаются в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, обучающиеся могут принимать участие в судействе внутри школьных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Обучающиеся должны овладеть принятой в баскетболе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Этап начальной подготовки:

- овладение основной терминологией вида спорта «баскетбол»;
- проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий под контролем тренера-преподавателя;
- изучение общих положений правил вида спорта «баскетбол»;
- принимать участие в судейской практике в качестве волонтера физкультурных мероприятий учреждения.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- овладение терминологией вида спорта «баскетбол»;
- самостоятельно вести дневник самоконтроля, вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- овладение обязанностями помощник тренера-преподавателя на занятиях;
- овладение навыком составлять конспект учебно-тренировочного занятия по отдельным частям занятия;
- привлечение обучающихся в качестве помощников тренера-преподавателя при проведении разминки;
- изучение правил вида спорта «баскетбол»;
- принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий учреждения и физкультурных мероприятий муниципального уровня в различных должностях (операторабло, оператораотсчета24 сек., судья –секундометрист, судья -секретарь).

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятиях с обучающимися реализующими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» на этапах спортивной подготовки (совершенствования спортивного мастерства, учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации, этапа начальной подготовки));

- овладение навыком составления совместно с тренером-преподавателем годового плана индивидуальной подготовки;

- принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального и межмуниципального уровнях в различных должностях (судья -секретарь, помощник судьи матча (игры)).

Этап высшего спортивного мастерства:

- оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятиях с обучающимися реализующими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» на этапах спортивной подготовки (высшего спортивного мастерства, совершенствования спортивного мастерства, учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации, этапа начальной подготовки));

- овладение навыком составления совместно с тренером-преподавателем годового плана индивидуальной подготовки;

- принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального и межмуниципального уровнях в различных должностях (помощник судьи матча (игры), судья -секретарь).

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией баскетбола и применять ее на занятиях.
2. Уметь построить учебно-тренировочную группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища в учебно-тренировочной группе.
4. Провести учебно-тренировочное занятие в различных учебно-тренировочных группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с юными теннисистами по совершенствованию техники.
6. Уметь руководить командой на соревнованиях.
7. Оказать помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий в наборе в организации.
8. Уметь самостоятельно составить план учебно-тренировочного занятия. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения квалификационной категории спортивного судьи по виду спорта «баскетбол» обучающийся должен освоить следующие навыки:

1. Знать и уметь использовать правилами вида спорта «баскетбол».
2. Пройти судейскую практику на различных соревнованиях в различных должностях.

3. Выполнить требования к прохождению теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

4. Выполнить квалификационный требования на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Провести разминку в группе.

Провести тренировочное задание под наблюдением тренера - преподавателя.

По судейской практики каждый обучающийся должен освоить следующие навыки умения:

Составить положение о проведении соревнований по баскетболу.

Знать правила и уметь заполнять протокол.

Знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска.

Участвовать в судействе учебных игр.

Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

Обучающиеся тренировочных групп 1,2 года осваивают навыки работы судейского столика (оператора табло, оператора 24 сек.), обучающиеся тренировочных групп 3,4,5г., этапа спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства–навыки судейства в поле, проведения соревнований.

Темы для инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки представлены в таблице №8.

План инструкторской и судейской практики отражены в таблице № 9 к Программе.

Таблица №8

Темы для инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

| № | Задачи | Виды практических занятий | Сроки |
|--------------------------------|---|---|---|
| Группы ТЭ (все периоды) | | | |
| 1 | - Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение | 1. Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов баскетбола. 2.Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях. 3.Проведение подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия. 4. Подготовка мест занятий и | В соответствии с планом спортивной подготовки |

| | | | |
|-------------------|---|--|---|
| | необходимых требований для присвоения звания инструктора | инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий. 5. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 6. Подбор упражнений для совершенствования техники. 7. Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибок в технике выполнения отдельных элементов. | |
| Группы ССМ | | | |
| 1 | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя. | В соответствии с планом спортивной подготовки |
| 2 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Характеристика судейства, основные обязанности судей. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях | В соответствии с планом спортивной подготовки |

Таблица № 9

План инструкторской и судейской практики

| Мероприятия | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|---|--------|----|-----|----|---|----|-----|------|----|---|----|-----|
| | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| Тренировочный этап | | | | | | | | | | | | |
| Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других обучающихся | + | + | | | | | + | + | | | | |
| Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятия | | | + | + | | + | | | | | | |
| Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия | + | + | + | | + | + | | | | | | |
| Участие в составлении календаря соревнований | | | + | | | | | | | | | + |
| Участие в составлении положения | | | | | | | + | + | + | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|
| соревнований | | | | | | | | | | | | | |
| Изучение правил соревнований по баскетболу | | | | + | + | + | | | | | | | |
| Участие в судействе соревнований | | | | | | | | + | + | + | | | |
| Этап совершенствование спортивного мастерства | | | | | | | | | | | | | |
| Проведение тренировочного занятия, исправление ошибок у других обучающихся | + | + | | | | | | + | + | | | | |
| Составление плана (конспекта) , рабочих планов по микроциклам учебно-тренировочного занятия. | + | + | + | | | | + | + | | | | | |
| Участие в составлении календаря соревнований | | | | + | | | | | | | | | + |
| Участие в составлении положения соревнований | | | | | | | | + | + | + | | | |
| Изучение правил соревнований по баскетболу | | | | + | + | + | | | | | | | |
| Участие в судействе соревнований. Ведение документации соревнований | | | | | | | | | + | + | + | | |
| Выполнение функции главного судьи на школьных соревнованиях | | | | + | | | | | | + | + | | |

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

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

Систематический медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N1144н/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 в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями) .

Обучающиеся в обязательном порядке должны:

1. Проходить углубленное медицинское обследование
 - медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
 - 1 раз в год для лиц, обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
 - 2 раза в год для лиц, обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

5. Выполнять рекомендации врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, учебно-педагогические наблюдения.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- учебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия:

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

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

Педагогические средства:

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

- Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное»-упражнения, выполняемые с невысокой

интенсивностью в концентровочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками и ной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

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

- аутогенная и психо регулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;-приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы,
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

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

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятии эмоционального

напряжения.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

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

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

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

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

Таблица №10

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и
Применения восстановительных средств**

| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
|---|--|--|--|
| Для групп НН | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |
| Для групп УТ(СС),ССМ | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием</p> | <p>Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП</p> | <p>Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.</p> | <p>3мин. 10-20мин. 5-15мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция</p> |
| <p>Во время учебно-тренировочного занятия соревнования</p> | <p>Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения</p> | <p>Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. В возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляциями стабилизирующей направленности</p> | <p>В процессе тренировки. 3-8мин 3мин.саморегуляция</p> |
| <p>Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования</p> | <p>Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена</p> | <p>Комплекс восстановительных упражнений –ходьба, дыхательные упражнения, душ–теплый/прохладный</p> | <p>8-10мин</p> |
| <p>Через 2-4 час после тренировочного занятия</p> | <p>Ускорение восстановительного процесса</p> | <p>Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/ умеренно холодный/ теплый</p> | <p>8-10мин 5-10мин</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж | Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж | Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки |

III. Система контроля

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

Критерии- признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявляемым требованиям. К критериям подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, относятся:

- на этапе начальной подготовки: возраст, состояние здоровья, соответствие морфо-типа требованиям баскетбола, соответствие уровня двигательных способностей;

- на учебно-тренировочном и последующих этапах: состояние здоровья, уровень общей и специальной подготовленности, психологическая и функциональная готовность к перенесению нагрузок, устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства, уровень спортивных результатов;

- на всех этапах: выполнение требований к результатам реализации настоящей Программы.

Невыполнение требований, указанных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки – основание для отчисления (см. часть 3.2, статья 84 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании РФ»).

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

➤ **На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

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

На каждом этапе решаются соответствующие задачи, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой:

Требования к знаниям и умениям занимающихся на ЭНП после первого тренировочного года:

Должен знать: технику безопасности на занятиях баскетболом; гигиенические требования к тренировочным занятиям; простейшие правила игры.

Должен уметь: выполнять перемещения в стойке баскетболиста; остановку двумя шагами и прыжком; выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи; бросать мяч в корзину одной рукой от груди с места; владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения.

Требования к знаниям и умениям обучающихся на ЭНП после второго года спортивной подготовки:

Должен знать: история возникновения баскетбола; правила личной гигиены; основные термины и понятия изученных технических приемов.

Должен уметь: передвигаться в защитной стойке; выполнять остановку прыжком и в шаге после ускорения; ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления противника; выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения, с использованием простейших переводов мяча с руки на руку; владеть техникой броска одной рукой с места и в движении; активно играть в игры с элементами баскетбола.

Требования к знаниям и умениям обучающихся на ЭНП после третьего года спортивной подготовки:

Должен знать: основные спортивные соревнования по баскетболу команды субъекта Районов, Краснодарского края; основные этапы Олимпийского движения; элементы правил проведения спортивных соревнований.

Должен уметь: выполнять броски мяча в корзину одной рукой после 2-х шагов; владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; вырывать и выбивать мяч; играть по правилам в баскетбол.

➤ **На учебно-тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи базовой специализации (1-2-й годы для девушек, 1—3-й годы для юношей)

1. Воспитание физических качеств быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.

2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.

3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.

4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

Задачи углубленной специализации (3-5-й годы для девушек, 4-5-й годы для юношей)

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.

3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся после прохождения тренировочного этапа (спортивной специализации):

- повышение уровня интегральной подготовленности спортсмена.
- приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса подготовки баскетбольной команды и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда от «третьего юношеского до «первого спортивного разряда»;
- сохранение и укрепление здоровья спортсмена.
- формирование мотивированного интереса к занятиям баскетболом.

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

➤ **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.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы, в том числе отдельной ее части или всего объема содержания программного материала, дисциплины или раздела, сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Система оценимая – зачет/ не зачет.

Форма, порядок и периодичность проведения текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости обучающихся определяется образовательной организацией и проводится в соответствии с Положением о проведении текущего контроля и промежуточной аттестации, утвержденным приказом директора. При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждому разделу подготовки Программы после каждого года обучения на этапах подготовки.

Текущий контроль успеваемости – систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с Программой.

Промежуточная аттестация – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися Программы по итогам периода обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов(испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях

На основании результатов промежуточной аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Текущий контроль осуществляется в течение года обучения на этапах подготовки для проверки уровня теоретических знаний обучающихся, их практических умений и навыков с мая по июнь.

Промежуточная аттестация проводится по окончанию учебно-тренировочного года. Сроки прохождения промежуточной аттестации устанавливается для каждой группы обучающихся согласно графику проведения промежуточной аттестации, утвержденному приказом директора учреждения.

Результаты сдачи нормативов промежуточной аттестации оформляются протоколами сдачи контрольно-переводных нормативов .Протоколы подписываются членами аттестационной комиссии.

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

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости

обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

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

Требования, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в Таблицах № 11-14.

Таблица №11

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

| № п/п | Упражнения | | 1 год | 2 год | 3 год |
|--|--|----------|-----------------|----------------|----------------|
| | | | рез | рез | рез |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м (с) | мальчики | 10,3 | 9,6 | 9,0 |
| | | | 10,2 и менее | 9,5 и менее | 8,9 и менее |
| | | девочки | 10,6 | 9,9 | 9,1 |
| | | | 10,5 и менее | 9,8 и менее | 9,0 и менее |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | мальчики | 110 | 130 | 150 |
| | | | 115 и более | 135 и более | 155 и более |
| | | девочки | 105 | 120 | 135 |
| | | | 110 и более | 125 и более | 140 и более |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | мальчики | 20 | 22 | 24 |
| | | | 23 и более | 25 и более | 27 и более |
| | | девочки | 16 | 18 | 20 |
| | | | 19 и более | 21 и более | 23 и более |
| 2.2. | Бег на 14 м (с) | мальчики | 3,5 | 3,4 | 3,3 |
| | | | 3,3 и менее | 3,2 и менее | 3,0 и менее |

| | | | | | |
|------------------------|--------------------------|----------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | | девочки | 4,0 | 3,9 | 3,8 |
| | | | 3,8 и менее | 3,7 и менее | 3,6 и менее |
| Техническая подготовка | | | | | |
| 3.1. | Скоростное ведение , (с) | мальчики | 11,0 | 10,8 | 10,4 |
| | | | 10,9 и менее | 10,6 и менее | 10,1 и менее |
| | | девочки | 11,2 | 11,0 | 10,8 |
| | | | 11,0 и менее | 10,8 и менее | 10,5 и менее |

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки, технической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)**

| № п/п | Контрольные упражнения | | УТЭ год спортивной подготовки | | | | |
|--|---|---------|-------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|
| | | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| | | | рез | рез | рез | рез | рез |
| Норматив общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | юноши | 13 | 18 | 22 | 27 | 30 |
| | | | 14 и более | 19 и более | 24 и более | 28 и более | 31 и более |
| | | девушки | 7 | 9 | 10 | 12 | 14 |
| | | | 8 и более | 10 и более | 11 и более | 13 и более | 15 и более |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м (с) | юноши | 9,0 | 8,9 | 8,7 | 8,3 | 7,8 |
| | | | 8,9 и менее | 8,8 и менее | 8,6 и менее | 8,2 и менее | 7,6 и менее |
| | | девушки | 9,4 | 9,2 | 8,9 | 8,6 | 8,3 |
| | | | 9,3 и менее | 9,1 и менее | 8,8 и менее | 8,5 и менее | 8,2 и менее |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | юноши | 150 | 170 | 190 | 210 | 215 |
| | | | 155 и более | 175 и более | 195 и более | 215 и более | 220 и более |
| | | девушки | 135 | 145 | 160 | 180 | 195 |
| | | | 140 и более | 150 и более | 165 и более | 185 и более | 200 и более |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м (с) | юноши | 10,0 | 9,7 | 9,4 | 9,1 | 8,9 |
| | | | 9,9 и менее | 9,6 и менее | 9,3 и менее | 9,0 и менее | 8,8 и менее |
| | | девушки | 10,7 | 10,4 | 10,1 | 9,9 | 9,6 |
| | | | 10,6 и менее | 10,3 и менее | 10,0 и менее | 9,8 и менее | 9,5 и менее |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со | юноши | 35 | 37 | 39 | 41 | 43 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|---|---------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | взмахом руками | | 36 и более | 38 и более | 40 и более | 42 и более | 44 и более |
| | | девушки | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 |
| | | | 31 и более | 33 и более | 35 и более | 37 и более | 39 и более |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м (с) | юноши | 65 | 64 | 63 | 62 | 61 |
| | | | 64 и менее | 63 и менее | 62 и менее | 61 и менее | 60 и менее |
| | | девушки | 70 | 68 | 67 | 66 | 65 |
| | | | 69 и менее | 67 и менее | 66 и менее | 65 и менее | 64 и менее |
| Техническое мастерство | | | | | | | |
| 3.1. | Техника владения мячом (с) | юноши | 41,0 | 37,9 | 35,1 | 33,8 | 31,7 |
| | | девушки | 41,5 | 38,4 | 35,7 | 34,4 | 32,3 |
| 3.2. | Дистанционные броски (в течении 2 минут, %) | юноши | 30 | 32 | 34 | 37 | 40 |
| | | | 31 и более | 33 и более | 35 и более | 38 и более | 41 и более |
| | | девушки | 26 | 28 | 30 | 35 | 38 |
| | | | 27 и более | 29 и более | 31 и более | 36 и более | 39 и более |
| 3.3. | Штрафные броски (%) | юноши | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 |
| | | | 41 и более | 46 и более | 51 и более | 56 и более | 61 и более |
| | | девушки | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 |
| | | | 41 и более | 46 и более | 51 и более | 56 и более | 61 и более |
| Уровень спортивной квалификации | | | | | | | |
| 4.1 | Спортивные разряды | юноши | - | - | 3 ю-2-ю | 2 ю-1ю | III-II |
| | | девушки | - | - | 3 ю-2-ю | 2 ю-1ю | III-II |

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

| № п/п | Упражнения | Год спортивной подготовки/норматив/ | | |
|---|---|-------------------------------------|----------------|----------------|
| | | | 1 год | свыше года |
| | | | результат | результат |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | /юноши/ /мужчины/ | 37 и более | 39 и более |
| | | /девушки/ /женщины/ | 16 и более | 18 и более |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м (с) | /юноши/ мужчины | 7,1 и менее | 6,9 и менее |
| | | /девушки/ /женщины/ | 7,9 и менее | 7,7 и менее |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | /юноши/ /мужчины/ | 217 и более | 221 и более |
| | | /девушки/ /женщины/ | 181 и более | 186 и более |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин. количество раз) | /юноши/ /мужчины/ | 36 и более | 46 и более |
| | | /девушки/ /женщины/ | 32 и более | 41 и более |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м (с) | /юноши/ /мужчины/ | 8,5 и менее | 8,2 и менее |
| | | /девушки/ /женщины/ | 9,3 и менее | 9,0 и менее |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | /юноши/ /мужчины/ | 40 и более | 43 и более |
| | | /девушки/ /женщины/ | 35 и более | 37 и более |

| | | | | |
|--|---------------------------------------|--|----------------|----------------|
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м(с.) | /юноши/ /мужчины/ | 59 и менее | 54 и менее |
| | | /девушки/ /женщины/ | 64 и менее | 59 и менее |
| 2.4. | Бег на 14 м (с) | /юноши/ /мужчины/ | 2,5 и менее | 2,3 и менее |
| | | /девушки/ /женщины/ | 2,8 и менее | 2,5 и менее |
| 3.Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Выполнение разряда | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | |

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Формы занятий по баскетболу определяются в зависимости от возраста спортсменов, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (обще-подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико - тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Практические занятия

Практические занятия могут различаться по цели: учебные тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу спортсменов: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность спортсменов.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Все контрольно-переводные нормативы проводятся на базе МАУ ДО СШ «Триумф» за исключением теста на выносливость (бег 600 метров), который проводится при наличии спортивного сооружения (стадиона, манежа).

Описание контрольных упражнений:

Физическая подготовка.

Быстрота:

Тест-1. Бег на 20 м. (Спринт) - выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение 20 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

Тест-2. Скоростное ведение мяча «змейкой» выполняется на расстоянии 20 м. На площадке устанавливаются фишки от стартовой линии на расстоянии 3 м, 5 м и 8 м. Спортсмен по команде обегает первую фишку справа с ведением мяча правой рукой, затем вторую фишку слева с ведением левой рукой, последнюю фишку - справа, с ведением правой рукой, возвращается обегая вторую фишку слева, ведение левой рукой и пересекает финишную (стартовую) черту. Результат регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

Скоростно-силовые качества:

Тест-3. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к Стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Тест-4. Прыжок вверх с места с взмахом рук выполняется толчком двух ног от поверхности пола, измерение высоты прыжка проводят рулеткой или измерительной лентой.

Выносливость:

Тест-5. Челночный 40-секундный бег выполняется на дистанции 28 м. в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 сек. По окончании времени фиксируется пройденная дистанция в метрах.

Тест-6. Бег на 600 м. выполняется с высокого старта на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов. Результат фиксируется в минутах и секундах. Разрешается только одна попытка.

Техническое мастерство:

«Дэнвер»-дриблинг - Тест-1.

По сигналу дриблёр начинает движение, обводя поочередно, расставленные в определённом порядке конусы. Пройдя последний, шестой конус, дриблёр возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения дриблёра показаны на прилагаемой схеме. Задача дриблёра пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции для дриблёра в случае:

а. Если дриблёр во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;

б. Если дриблёр во время движения заденет один из стоящих конусов;

За каждое допущенное нарушение дриблёру добавляется по 5 секунд к показанному им времени.

Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем всё это умножается на 5 секунд и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена.

Комплекс № 1. Тест-2

Упрощённая версия для младших групп (9-11 лет).

По сигналу дриблёр начинает движение из пункта № 1 и выполняет бросок по корзине. Участник может приступать к выполнению задания следующего этапа только после результативного броска или трёх промахов. На втором этапе участник выполняет бросок со штрафной линии. Условие то же самое, либо один результативный бросок, либо три промаха. На третьем этапе участнику предстоит продемонстрировать скоростной дриблинг с обводкой, расставленных в определённом порядке конусов, до точки от которой он должен будет выполнить передачу мяча тренеру, находящемуся недалеко от линии штрафного броска. (см. схему). Во время выполнения передачи мяча

участник обязан, хотя бы одной ногой касаться линии, обозначающей точку этого этапа. Ответного паса от тренера участник должен дожидаться стоя на месте, без движения навстречу летящему к нему мячу. Получив от тренера мяч, участник выполняет дриблинг с обводкой стоящих на его пути конусов. Дриблинг должен выполняться на максимальной для участника скорости. Пройдя в таком режиме последний конус, участник должен выполнить бросок по корзине. Секундомер останавливается после результативного броска, либо после третьего промаха.

Штрафные санкции состоят из добавления двух секунд к результату прохождения дистанции за каждую из нижеперечисленных ошибок:

1. Пробежка.
2. Пронос мяча.
3. Переход к следующему этапу до того как будет выполнен результативный бросок или не исчерпан весь лимит предусмотренных попыток (три промаха).
4. Нарушение правил выполнения штрафного броска, нахождение на линии или заступ во время броска.
5. Пропуск одного из конусов во время дриблинга.
6. Если во время выполнения передачи мяча и обратного его получения участником будет потерян контакт с линией обозначающей место этих действий.

Комплекс № 2. - Тест- 3

Версия для групп (12 лет и старше).

На рисунке показан подробный план дистанции, состоящей из восьми этапов. На каждом этапе участнику необходимо выполнить определённое задание:

1. Скоростной дриблинг с последовательной обводкой четырёх конусов.
2. Бросок из-под корзины сразу после дриблинга.
3. Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из правого верхнего угла трёхсекундной зоны.
4. Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из левого верхнего угла трёхсекундной зоны.
5. Скоростной дриблинг с последовательной обводкой трёх конусов.
6. Передача мяча тренеру и получение ответного паса.
7. Заключительный бросок из-под корзины сразу после дриблинга.
8. Выполнение двух бонусных штрафных бросков.

секундомер должен останавливаться в момент отрыва мяча от руки бросающего участника.

Сразу же после этого участник переходит на линию штрафного броска. Теперь ему предстоит выполнить два броска. Броски выполняются по всем правилам игры в баскетбол. После первой попытки мяч участнику подаёт тренер, секундомер в это время не работает.

Премии и поощрения

За каждый результативный штрафной бросок участник получает бонусы в виде уменьшения показанного времени на (2 сек.) две секунды. Например, если участник реализовал два штрафных броска, то его результат прохождения дистанции уменьшается на четыре секунды.

Штрафные санкции

Штрафные санкции состоят из добавления (2 сек.) двух секунд к результату прохождения дистанции за каждую из нижеперечисленных ошибок:

1. Пробежка.
2. Пронос мяча.
3. Двойное ведение мяча.
4. Если в момент начала выполнения броска из верхнего угла трёхсекундной зоны не было контакта с линией, обозначающей границу этапа.
5. Неправильное прохождение первого конуса во время скоростного дриблинга.
6. Если во время выполнения передачи мяча и обратного его получения, участником будет потерян контакт с линией обозначающей границу этапа.
7. Пропуск одного из конусов во время дриблинга.

ПРИЛОЖЕНИЕ.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы этапа начальной подготовки 1 года обучения (НП-1) (*Индивидуальный отбор*)

Таблица № 1

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|------------------|-----------------|-----------------|
| | Тесты по ОФП | | норматив | |
| | | | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Тест-1 | Бег на 20 м | Не более 4,5 с | Не более 4,7 с |
| | | | 4,4 и м. | 4,6 и м. |
| <i>Скоростно-силовые</i> | Тест-2 | Прыжок в длину с | Не менее 130 см | Не менее 115 см |
| | | | 140 и б | 125 и б |
| | Тест-3 | Прыжок вверх с | Не менее 24 см | Не менее 20 см |

| | | | | |
|-----------------|-----|------------|------------------|------------------|
| | | | 29 и б. | 25 и б. |
| <i>Быстрота</i> | СФП | Скоростное | Не более 11,0с | Не более 11,4с |
| | | | 10,9 и м. | 11,3 и м. |

Для зачисления в группы начальной подготовки необходимо выполнение не менее 50% нормативов.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке на этапах начальной подготовки и спортивной специализации

Таблица № 2

| № п/п | Упражнения | тест | Юноши | | | | | | | |
|---|--|--------|-------|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | | НП-1 | | НП-3 | ТЭ-1 | ТЭ-2 | ТЭ-3 | ТЭ- | |
| Нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовке | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег на 20 м (с) спринт | Тест-1 | 4,3 | 4,2 | 4,1 | 4,0 | 3,9 | 3,8 | 3,7 | 3,6 |
| 2 | Скоростное ведение мяча «змейкой» 20 м (с) | Тест-2 | 10,7 | 10,4 | 10,3 | 10,0 | 9,7 | 9,4 | 9,1 | 8,9 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | Тест-3 | 140 | 150 | 160 | 180 | 195 | 205 | 210 | 215 |
| 4 | Прыжок вверх с места с взмахом рук (см) | Тест-4 | 26 | 29 | 32 | 35 | 37 | 39 | 42 | 45 |
| 5 | Челночный бег 40 с на 28 м (м) | Тест-5 | | | | 168 | 182 | 196 | 210 | 224 |
| 6 | Бег 600 м (мин.) | Тест-6 | | | | 2.05 | 1.50 | 1.35 | 1.20 | 1.10 |
| Нормативные требования по технической подготовке | | | | | | | | | | |
| 1 | «Денвер»-дриблинг (с) | Тест-1 | 11,3 | 11,1 | 11,0 | 10,8 | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,9 |
| 2 | Техника владения мячом «Комплекс» | Тест-2 | | 42,9 | 42,0 | 41,0 | | | | |
| 3 | Техника владения мячом «Комплекс» № 2 | Тест-3 | | | | | 37,9 | 35,1 | 33,8 | 31,7 |
| 4 | Спортивный разряд | | | | | 2-3 ЮН | 2-3 ЮН | 2-3 ЮН | 2-3 ЮН | 2-3 ЮН |

Контрольно-переводные нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке на этапах начальной подготовки и спортивной специализации

Таблица № 3

| № п/п | Упражнения | тест | Девушки | | | | | | | |
|---|---|--------|---------|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | | НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТЭ-1 | ТЭ-2 | ТЭ-3 | ТЭ-4 | ТЭ-5 |
| Нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовке | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег на 20 м (с) спринт | Тест-1 | 4,6 | 4,5 | 4,4 | 4,3 | 4,2 | 4,1 | 4,0 | 3,9 |
| 2 | Скоростное ведение мяча «змейкой» 20 м | Тест-2 | 11,3 | 11,1 | 10,9 | 10,7 | 10,4 | 10,2 | 9,9 | 9,7 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | Тест-3 | 120 | 130 | 145 | 160 | 180 | 190 | 200 | 210 |
| 4 | Прыжок вверх с места с взмахом рук | Тест-4 | 22 | 25 | 28 | 30 | 32 | 35 | 38 | 41 |
| 5 | Челночный бег 40 с на 28 м (м) | Тест-5 | | | | 154 | 168 | 182 | 196 | 210 |
| 6 | Бег 600 м (мин.) | Тест-6 | | | | 2.22 | 2.00 | 1.45 | 1.30 | 1.20 |
| Нормативные требования по технической подготовке | | | | | | | | | | |
| 1 | «Денвер»-дриблинг (с) | Тест-1 | 11,7 | 11,5 | 11,5 | 11,4 | 11,1 | 11,0 | 10,8 | 10,7 |
| 2 | Техника владения мячом «Комплекс» № 1 (с) | Тест-2 | | 43,3 | 42,4 | 41,5 | | | | |
| 3 | Техника владения мячом «Комплекс» № 2 (с) | Тест-3 | | | | | 38,4 | 35,7 | 34,4 | 32,3 |
| Спортивный разряд | | | | | | 2-3 юн | 2-3 юн | 2-3 юн | 2-3 юн | 2-3 юн |

IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»

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

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

Программный материал каждого этапа подготовки формируется с учетом его специфики, возрастных, морфофункциональных, психоэмоциональных особенностей спортсменов.

В таблицах №15-16 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех обучающихся. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной

подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают лиц, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые спортсмены.

Таблица № 14

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

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

Таблица № 15

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

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

Условные обозначения:

+++ - значительное влияние;

- ++ - среднее влияние;
- + - незначительное влияние.

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

Программный материал для этапов начальной подготовки.

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

На первом учебно-тренировочном году (ЭНП-1) рекомендуется обеспечить обучение базовым движениям, основным приемам техники нападения и защиты, а также элементам индивидуальной тактики. На следующем тренировочном году (ЭНП-2) особое внимание уделять закреплению ранее изученных тем, а на третьем году начального этапа(ЭНП-3) совершенствовать и группировать, сочетать приемы и элементы игры.

Физическая подготовка (для всех возрастных групп): Обще-подготовительные упражнения (ОФП).

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении 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 и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение обще-развивающих упражнений в максимальном темпе. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага). Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой. Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед. Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 5, но с ведением мяча. Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости. То же, что и в упр. 7, на дистанции 50-100 м – для развития двигательной скорости. Выполняется на время. Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей. Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.

Упражнения для развития гибкости

Обще-развивающие 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, развитие гибкости суставов, позвоночника; круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом; махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами максимальный наклон туловища вдоль ног; скручивания туловища в лево, в право; мостик, упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах; на полу-шпагат;

наклоны вперед, назад, влево, вправо те же упражнения, выполняются с мячом, те же упражнения, выполняются с мячом, с партнером...

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локтеруку. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны. Падение назад и быстрое вставание. Гимнастическое (колесо) влево и вправо. Стойка на голове, вначале с опорой у стены. Стойка на руках. Ходьба на руках. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.

Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок. Ходьба с качением мяча перед собой. Командная эстафета с качением мяча перед собой. Длина этапа –до 30м. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.

Игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

Полоса препятствий: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м.

Дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Марш -бросок. Туристические походы. Подвижные игры. «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

Специально подготовительные упражнения (СФП)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом (с 14 лет). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2 -5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями

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

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

Подвижные игры.

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить.

Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят 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.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

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

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

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". Посередине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорожку 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.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с баскетбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей.

По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

Техническая подготовка для всех этапов

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность обучающихся (таблица 16).

Таблица №16

| Приемы игры | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап ССМ |
|---|---------------------------|-------|---|-----|-----|-----|-----|----------------|
| | Год обучения | | Год обучения | | | | | Безограничений |
| | 1-й | 2-3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | |
| Прыжок толчком с двух ног | + | + | | | | | | |
| Прыжок толчком с одной ноги | + | + | | | | | | |
| Остановка прыжком | | | + | | | | | |
| Остановка двумя шагами | | | + | | | | | |
| Повороты вперед | + | + | | | | | | |
| Повороты назад | + | + | | | | | | |
| Ловля мяча на месте | + | + | | | | | | |
| Ловля мяча двумя руками в движении | | | + | | | | | |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке | | | + | | | | | |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении | | | + | | | | | |
| Ловля мяча двумя руками при поступательном движении | | | + | + | | | | |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку | | | + | + | | | | |
| Ловля мяча одной рукой в движении | | | + | + | | | | |
| Ловля мяча одной рукой в прыжке | | | + | + | + | | | |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении | | | + | + | + | | | |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении | | | + | + | + | | | |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку | | | + | + | + | + | | |
| Передача двумя руками сверху | + | + | | | | | | |
| Передача двумя руками от плеча(с отскоком) | + | + | | | | | | |
| Передача двумя руками от груди (с отскоком) | + | + | | | | | | |
| Передача двумя руками снизу (с отскоком) | + | + | | | | | | |
| Передача двумя руками с места | + | + | | | | | | |
| Передача мяча двумя руками в движении | | + | + | + | | | | |
| Передача мяча двумя руками в прыжке | | + | + | | | | | |
| Передача мяча двумя руками(встречные) | | + | + | + | | | | |
| Передача мяча двумя руками(поступательные) | | | + | + | + | | | |
| Передача мяча двумя руками на одном уровне | | | + | + | + | | | |
| Передача мяча двумя руками(сопровождающие) | | | + | + | + | + | | |
| Передача мяча одной рукой сверху | | + | + | | | | | |
| Передача мяча одной рукой от головы | | + | + | | | | | |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) | | + | + | + | | | | |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) | | + | + | + | + | | | |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) | | + | + | + | | | | |
| Передача мяча одной рукой с места | + | + | | | | | | |
| Передача мяча одной рукой в движении | | + | + | + | | | | |
| Передача мяча одной рукой в прыжке | | | + | + | + | + | | |
| Передача мяча одной рукой(встречные) | | | + | + | + | + | + | |
| Передача мяча одной рукой(поступательные) | | | + | + | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой на одном уровне | | | + | + | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой(сопровождающие) | | | + | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча с высоким отскоком | + | + | | | | | | |
| Ведение мяча с низким отскоком | + | + | | | | | | |
| Ведение мяча со зрительным контролем | + | + | | | | | + | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ведение мяча без зрительного контроля | | | + | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча на месте | + | + | | | | | | |
| Ведение мяча по прямой | + | + | + | | | | | |
| Ведение мяча по дугам | + | + | | | | | | |
| Ведение мяча по кругам | + | + | + | | | | | |
| Ведение мяча зигзагом | | + | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока | | | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением направления | | | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением скорости | | | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча | | | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с переводом под ногой | | | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника сзади спиной | | | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд(сочетание) | | | | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками сверху | + | + | | | | | | |
| Броски в корзину двумя руками от груди | + | + | | | | | | |
| Броски в корзину двумя руками снизу | + | + | + | | | | | |
| Броски в корзину двумя руками сверху вниз | | | | | | | | + |
| Броски в корзину двумя руками(добивание) | | | | | | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита | + | + | + | + | + | | | |
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита | | | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с места | + | + | + | | | | | |
| Броски в корзину двумя руками в движении | + | + | + | + | | | | |
| Броски в корзину двумя руками в прыжке | | | + | + | + | | | |
| Броски в корзину двумя руками(дальние) | | | + | + | + | | | |
| Броски в корзину двумя руками(средние) | | | + | + | + | + | | |
| Броски в корзину двумя руками(ближние) | | | + | + | + | + | | |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом | + | + | + | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Броски в корзину двумя руками под углом к щиту | + | + | + | + | | | | |
| Броски в корзину двумя руками параллельно щиту | | + | + | + | + | | | |
| Броски в корзину одной рукой сверху | | + | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой от плеча | + | + | + | | | | | |
| Броски в корзину одной рукой снизу | | + | + | + | + | | | |
| Броски в корзину одной рукой сверху вниз | | | | | | | | + |
| Броски в корзину одной рукой(добивание) | | | | | | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | + | + | + | + | | | | |
| Броски в корзину одной рукой с места | + | + | + | + | + | | | |
| Броски в корзину одной рукой в движении | + | + | + | + | + | + | | |
| Броски в корзину одной рукой в прыжке | | | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой(дальние) | | | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой(средние) | | | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой(ближние) | | | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту | | | + | + | + | + | + | + |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении | | + | + | + | + | | | |

Тактическая подготовка для всех этапов

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

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

Задачи тактической подготовки:

-овладеть основой индивидуальных, групповых и командных

тактических действий в нападении и защите;

-овладеть тактическими навыками с 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;

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и Волевою подготовленность;

-изучать тактику ведущих команд сильнейших зарубежных команд.

Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике нападения и тактике защиты (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола (таблица №17-18).

Таблица №17

Тактика нападения:

| Приемы игры | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | ЭССМ |
|--------------------------------------|---------------------------|-------|--|-----|-----|-----|-----|------|
| | Годо бучения | | Год обучения | | | | | |
| | 1-й | 2-3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | |
| Выход для получения мяча | + | + | | | | | | |
| Выход для отвлечения мяча | + | + | | | | | | |
| Розыгрыш мяча | | | + | + | | | | |
| Атака корзины | + | + | + | + | + | + | + | + |
| «Передай мячи выходи» | + | + | + | | | | | |
| Заслон | | | + | + | + | + | + | + |
| Наведение | | + | + | + | + | + | + | |
| Пересечение | | + | + | + | + | + | + | + |
| Треугольник | | | + | + | + | + | + | + |
| Тройка | | | + | + | + | + | + | + |
| Малая восьмерка | | | | + | + | + | + | + |
| Скрестный выход | | | + | + | + | + | + | + |
| Сдвоенный заслон | | | | + | + | + | + | + |
| Наведение на двух игроков | | | | + | + | + | + | + |
| Система быстрого прорыва | | | + | + | + | + | + | + |
| Система эшелонированного прорыва | | | | + | + | + | + | + |
| Система нападения через центрального | | | | + | + | + | + | + |
| Система нападения без центрального | | | | + | + | + | + | + |
| Игра в численном большинстве | | | | | + | + | + | + |
| Игра в меньшинстве | | | | | + | + | + | + |

Тактика защиты

| Приемы игры | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап ССМ |
|---|---------------------------|-------|--|-----|-----|-----|-----|-----------------|
| | Год обучения | | Год обучения | | | | | Без ограничений |
| | 1-й | 2-3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | |
| Противодействие получению мяча | + | + | | | | | | |
| Противодействие выходу на свободное место | + | + | | | | | | |
| Противодействие розыгрышу мяча | + | + | + | | | | | |
| Противодействие атаке корзины | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Подстраховка | | + | + | + | + | + | + | |
| Переключение | | | + | + | + | + | + | + |
| Проскальзывание | | | | + | + | + | + | + |
| Групповой отбор мяча | | | + | + | + | + | + | + |
| Против тройки | | | | + | + | + | + | + |
| Против малой восьмерки | | | | + | + | + | + | + |
| Против скрестного выхода | | | | + | + | + | + | |
| Против сдвоенного заслона | | | | + | + | + | + | + |
| Против наведения на двух | | | | + | + | + | + | + |
| Система личной защиты | | + | + | + | + | + | + | + |
| Система зонной защиты | | | | | + | + | + | + |
| Система смешанной защиты | | | | | | + | + | + |
| Система личного прессинга | | | | | + | + | + | + |
| Система зонного прессинга | | | | | | + | + | + |
| Игра в большинстве | | | | + | + | + | + | + |
| Игра в меньшинстве | | | | + | + | + | + | + |

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Этап начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки

Задачи воспитательного процесса:

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

Общезначительная подготовка.

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

Упражнения для развития скоростных способностей, а именно частоты движений.

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

Упражнения для развития быстроты направлено на: время двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоте движений.

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

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

Специальная подготовка

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

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

Техническая подготовка

Техника нападения.

Техника передвижения: Стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижения приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо, спиной вперед), остановки (прыжком, двумя шагами), повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом.

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

Техника защиты.

Техника передвижения. Стойка защитника с выставленной ногой вперед, стойка защитника со ступенями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, влево, вправо.

Техника овладения мячом.

Вырывание, выбивание и перехват мяча.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Действия игрока без мяча. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.

Действия игрока с мячом. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков "передай мяч и выходи", взаимодействие трех игроков "треугольник".

Командные действия. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты.

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

Групповые действия: взаимодействия двух игроков «подстраховка».

Командные действия: переключения от действия в нападении к действиям в защите.

Интегральная подготовка.

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

Этап начальной подготовки 2-го года спортивной подготовки

Задачи тренировочного процесса.

-укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию занимающихся;

- развитие физических способностей согласно возрастной периодизации;

- изучение техники и тактики игры в баскетбол, закрепление ранее изученных - технических элементов и тактических комбинаций;
- овладение основами игровой деятельности и приобретение соревновательного опыта;
- воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям баскетболом;
- дальнейшее формирование спортивного коллектива.

Общая физическая подготовка.

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

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

Специальная подготовка

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

Воспитание морально-волевых качеств.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Повороты в движении, сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижения и ранее изученных технических приемов.

Техника владения мячом:

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

Техника защиты.

Техника перемещения: сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом: выбивание мяча при ведении впереди, накрывание мяча спереди при броске в корзину, перехват мяча при ведении.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча.

Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде.

Действия игрока с мячом:

- применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников;

- применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него;

- применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника), выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним, наружным): групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

Командные действия. Позиционное нападение с применением заслонов; быстрый прорыв длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- противодействия при бросках мяча в корзину;

- выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении;

- действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков - "переключение".

Командные действия: организация командных действий против применения быстрого прорыва, личная система защиты.

Интегральная подготовка.

Соревнования в быстроте выполнения различных движений и упражнений. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов и выполнение этих приемов. Чередование

изученных технических приемов в различных сочетаниях. Чередование различных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

Многочисленное выполнение технических приемов и тактических действий

Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники. Подвижные игры, подготовительные к баскетболу. Тренировочные игры по упрощенным правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча). Тренировочные игры с применением изученных технических приемов и тактических комбинаций.

Этап начальной подготовки 3-го года спортивной подготовки.

Задачи тренировочного процесса:

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

Общая физическая подготовка.

В возрасте 11-12 лет интенсивный рост всего тела, особенно конечностей преобладает над приростом мышечной массы. Заметнее это выражено у девочек, однако и у юношей большую роль в физическом развитии играют упражнения для мышц костно-связочного аппарата.

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

Подростки осваивают технические приемы из спортивных игр, гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Специальная физическая подготовка.

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

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

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

Техническая подготовка.

Техника нападения.

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

Интегральная подготовка.

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

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

Чередование изученных тактических действий, индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при накрывании, при бросках, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года спортивной подготовки). То же командные действия.

Выполнение перемещений в сочетании действиями с мячом.

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

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

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

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

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

Тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации) 1-го года спортивной подготовки

Задачи тренировочного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств;
- овладение техническими и тактическими действиями, согласно программного материала для данного года спортивной подготовки;
- изучение системы игры в нападении "быстрый прорыв";
- совершенствование индивидуальных действий игроков при системе личного прессинга(защиты);
- развитие морально-волевых качеств;
- овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств;
- регулирование взаимоотношений воспитанников в целях формирования команды;
- выявление лидера, как капитана команды.

Общefизическая подготовка.

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

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

Специальная подготовка.

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

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

Техническая подготовка

Техника нападения.

Техника передвижения. Чередование способов передвижения, изменение направления, бег на максимальной скорости в пределах площадки. Сочетание способов передвижения с изученными техническими 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.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор момента и места для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Применение изученных способов передвижения, финтов и их сочетаний. В игровых условиях на высокой скорости. С учетом временно - выполняемой функции в команде. Выбор способа действия при розыгрыше спорного мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Действия дриблера против двух защитников. Применение изученных способов броска мяча в корзину, их сочетание с финтами, ведением. Способами передвижения в зависимости от способов противодействия защитника. Выбор момента для отбрасывания (откидки) при разыгрывании спорного мяча.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при пересечении. Взаимодействие двух игроков при пересечении в процессе применения быстрого прорыва и в условиях защиты «личный прессинг». Взаимодействие трех игроков – «малая восьмерка».

Командные действия. Нападение с одним центровым. Быстрый прорыв через центр поля. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч.

Групповые действия. Действия двух защитников против одного дриблера. Взаимодействие двух - трех игроков, в численном меньшинстве при завершении быстрого прорыва. Противодействие взаимодействию двух игроков при пересечении (переключение, отступление и проскальзывание) при завершении быстрого прорыва и применения прессинга. Групповые действия в борьбе за отскочивший от щита мяч (треугольник отскока).

Командные действия. Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч. Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры (смена вариантов после забитого мяча. Замены, минутного перерыва, пробития штрафного броска). Расстановка защитников при пробитии штрафных бросков.

Интегральная подготовка.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями для всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.

Развитие специальных физических способностей, посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года спортивной подготовки. Чередование подготовительных упражнений и технических приемов (указанных в программе).

Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок-накрывание, подбор-добивание. Поточное выполнение технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категории - индивидуальные, групповые, командные. Тренировочные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Контрольные игры проводятся с целью решения программы спортивной подготовки, а также для подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

Контрольно-переводные нормативы.

Занимающиеся в ТЭ проходят тестирование не только по общефизической и физической подготовке, но и по специальной технической подготовке.

Тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации) 2-го года спортивной подготовки

Задачи тренировочного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития занимающихся;
- овладение техническими и тактическими действиями, согласно программного материала для данного года спортивной подготовки;
- изучение системы игры "позиционное нападение";
- совершенствование взаимодействия игроков в изученных системах нападения и защиты; развитие морально - волевых качеств;
- определение амплуа игроков в соответствии с индивидуальными игровыми наклонностями занимающихся;
- определение психологической совместимости игроков, формирование социально-психологической атмосферы команды;
- овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Общefизическая подготовка.

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

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

Специальная подготовка.

Развитие быстроты реакции, ловкости, скоростных качеств (рывки с места). Упражнения для развития специфического координирования, совершенствования владения мячом. Разбор тактических комбинаций и взаимодействий игроков в изученных системах защиты и нападения (быстрый прорыв, позиционное нападение, концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на 3/4 поля).

Индивидуализация тренировки, согласно определенного амплуа игроков. Повышение интенсивности выполнения технических элементов и упражнений для развития физических качеств. Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять собой в условиях соревнований, выдержки и самообладания. Развитие игрового мышления, быстроты принятия решения в связи со сменой игровой обстановки.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Сочетание выполнения различных способов передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных технических приемов нападения.

Владение мячом. Ловля мяча изученными способами в прыжке. Сочетание выполнения различных приемов ловли. Передача мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении. Передачи мяча на различные расстояния и направления. Сочетания выполнения передач мяча различными способами передвижения. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно-удаленных от щита. Ведение мяча. Перевод мяча перед собой шагом. Перевод мяча за спиной. Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приемов. Чередование выполнения различных способов ведения.

Техника защиты.

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

Техника овладения мячом. Накрывание мяча при броске в прыжке; отбивание мяча при броске в прыжке; овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита; накрывание мяча при броске снизу в движении; накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии; овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места для действия на месте защитника, крайнего нападающего, центрального. Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия в позиции центрального, крайнего нападающего, защитника.

Индивидуальные действия игрока с мячом. Выбор и применение изученных способов ловли, передач, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций; выбор изученных способов добивания мяча в зависимости от направления полета отскочившего от щита мяча; выбор способа и момента для передачи мяча центральному игроку.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков при отступании, проскальзывании; взаимодействие трех игроков «большая и малая восьмерка»; применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения; применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва; применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие нападающим различного игрового амплуа.

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

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

Интегральная подготовка.

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством их многократного выполнения (в объеме программы) - ловля, передачи, броски на точность, ведение с максимально возможной скоростью.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы). Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных отдельно в нападении и защите тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по тактической и технической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-4,3-3,2-2,4-3, и т.д.).

Контрольные игры. Проводятся для более полного решения тренировочных заданий и подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Преимущество заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

Тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации) 3-го года спортивной подготовки

Задачи тренировочного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития;

- совершенствование физической подготовленности направленной на развитие специальных физических качеств;
- совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий;
- изучение зонной системы защиты и противодействиям данной системе;
- индивидуализация подготовки занимающихся в соответствие с определенным амплуа игрока;
- овладение основами методики проведения тренировочного занятия;
- формирование социально-психологической атмосферы команды;
- воспитание морально-волевых качеств;
- выполнение разрядных требований.

Общезначительная подготовка.

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

ЮНОШИ: развитие скоростно-силовых, скоростных качеств, скоростной и общей выносливости, координации (точность движения, равновесия, сложных координации) поддержание достигнутого уровня развития силы, быстроты, гибкости.

Специальная подготовка.

Выполнение изученных технических приемов с активным противодействием и в усложненных условиях. Совершенствование техники владения мячом. Сочетание различных вариантов перемещения и технических элементов (ловля, передача, бросок).

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

Воспитание самостоятельности, гибкости мышления, решительности, психологической выносливости в процессе игры, способности быстро принимать решение в изменившейся игровой обстановке. Развитие специфической координации, качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и бросков мяча. Упражнения для подготовки игроков различного амплуа.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

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

Техника владения мячом. Ловля мяча: сочетание выполнения различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Передачи мяча: скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол; откидка. Броски мяча: бросок мяча над головой (полукрюк, крюк); бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны; бросок мяча в движении с одного шага; бросок мяча с дальней дистанции; бросок мяча с дальней дистанции; бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в усложненных условиях; сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно-удаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления. Ведение мяча: ведение мяча с поворотом кругом; чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Техника защиты.

Техника передвижения. Передвижения: сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите при групповых и командных взаимодействиях.

Техника овладения мячом. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита; накрывание мяча сзади при броске в корзину.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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

Индивидуальные действия игрока с мячом. Адекватное применение технических приемов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.

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

Командные действия: нападение с двумя центровыми игроками, нападение перегрузкой; применение комбинаций при введении мяча в игру.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч; противодействие игрокам различных игровых функции при разных системах игры в нападении.

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

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

Интегральная подготовка.

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Многократное выполнение тактических действий с целью развития специальных физических качеств.

Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объемах программы). Переключение при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках командных - отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

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

Игры полным составом с командами групп сходного возраста или старшей. Контрольные игры проводятся с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения тренировочного материала и решении тренировочных задач в условиях, близким к соревновательным

Календарные игры. Повышение уровня игровых навыков посредством участия в соревнованиях. Преимущество заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

Тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации) 4-го, 5-го года спортивной подготовки

Задачи тренировочного процесса:

- сохранение приобретенного уровня развития физических качеств;

- совершенствование физических качеств с учетом сенситивных периодов;
- совершенствование физической подготовленности, направленных на развитие специальных качеств;
- совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических комбинаций;
- изучение взаимодействий игроков в нападении против смешанной системы защиты;
- изучение взаимодействий игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва;
- индивидуализация подготовки занимающихся в соответствии с амплуа игрока;
- совершенствование морально-волевых качеств в сложных условиях официальных соревнований;
- расширение календаря соревнований;
- воспитание команды, как самостоятельного, способного к самоуправлению коллектива;
- судейство на соревнованиях районного значения;

Общefизическая подготовка.

ДЕВУШКИ: сохранение приобретенного уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости.

ЮНОШИ: сохранение уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей.

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

Специальная подготовка.

Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, с активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке.

Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.

Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

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

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

Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Проходы с места при активном противодействии. Ведение мяча по дугам, скрытые передачи в области штрафного броска. Финт на бросок—проход с ведением, передача партнеру, 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 «крючком» 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 приемами 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 трех 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 учетом особенности действий и выполняемой функции нападающего. Выбор времени, способов взаимодействия и их сочетаний, при завершающих действиях нападающих, с учетом 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.

Интегральная подготовка.

Многочисленное выполнение упражнений технической подготовки с повышенной интенсивностью, с целью развития специальных физических качеств. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств баскетболиста. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и специальных качеств. Тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике в объеме программы данного года

спортивной подготовки, направленные на выбор действий в защите и нападении, в зависимости от сложившейся игровой обстановки. Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков, выявленных в результате анализа контрольных игр и официальных встреч. Календарные игры. Расширение игровой практики. Установка на игру. Разбор игр. Отражение в заданиях, в тренировочных играх результатов анализа календарных игр.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи тренировочного процесса:

- сохранение уровня развития физических способностей;
- совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие;
- специальных физических качеств;
- совершенствование технических приемов;
- совершенствование тактических взаимодействий игроков в изученных системах;
- нападения и защиты;
- индивидуализация подготовки спортсменов в соответствии с амплуа игрока;
- совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований;
- завершение формирования команды;
- выполнение классификационных требований;
- судейство на соревнованиях районного и городского значения.

Общefизическая 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.

Специальная подготовка.

Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, с активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым,

двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке.

Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.

Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

Техническая подготовка.

Техника нападения

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

Прыжки с разворотом на 90 - 360 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 приемов 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 корзины при активном сопротивлении защитников. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов 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 приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно-удаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Техника защиты.

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов 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 трех 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.

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. Тренировочные 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 занимающихся. Контрольные игры. Применяются в тренировочных целях как более высокая ступень тренировочных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость группы спортивной подготовки.

Кроме того, контрольные игры применяются как средство подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Установка на игру. Разбор игр. Отражение в заданиях, в тренировочных играх результатов анализа календарных игр.

Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов спортивной подготовки. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Практические занятия могут различаться:

- по цели:
 - учебные;
 - тренировочные;
 - контрольные и соревновательные;
- по количественному составу занимающихся:
 - индивидуальные,
 - групповые,
 - индивидуально-групповые.

4.2. Учебно-тематический план по виду спорта «баскетбол»

Учебно-тематический план по виду спорта «баскетбол» представлен по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке в таблицах № 19-24 к Программе.

Таблица №19

Учебно-тематический план ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ОДНОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № | <i>Разделы спортивной подготовки</i> | <i>Содержание</i> |
|----|--|---|
| 1 | <u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u> | <ul style="list-style-type: none"> -строевые упражнения; -различные виды передвижений, прыжков -упражнения для рук и плечевого пояса; -упражнения для шеи и туловища; -упражнения для мышц ног; -упражнения для развития скоростно-силовых качеств; -упражнения для развития общей выносливости; -упражнения для развития силы; -упражнения для развития быстроты; -упражнения для развития ловкости; -упражнения для развития гибкости; подвижные и спортивные игры. |
| 2 | <u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u> | <ul style="list-style-type: none"> -упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. -упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска -упражнения для развития игровой ловкости. -упражнения для развития специальной выносливости. |
| 3. | <u>Техническая подготовка (ТехП)</u> | <p>-Техника нападения: техника передвижения; техника владения мячом.</p> <p>-Техника защиты: техника передвижения; техника овладения мячом.</p> |
| 4. | <u>Теоретическая подготовка</u> <u>Тактическая подготовка</u> <u>Психологическая подготовка</u> | <p><u>Теоретическая подготовка</u> Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках</p> <p>История возникновения вида спорта и его развитие</p> <p>Гигиенические основы физической культуры и спорта.</p> |

| | | |
|----|---|---|
| | | Закаливание организма |
| | | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом |
| | | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта |
| | | <u>Тактическая подготовка.</u> |
| | | Тактика нападения. |
| | | Тактика защиты. |
| | | <u>Психологическая подготовка</u> |
| | | развитие процессов восприятия; |
| | | развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; |
| | | развитие способности управлять своими эмоциями; |
| | | развитие волевых качеств |
| 5. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | прохождение УМО |
| | | восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебно-тренировочном занятии |
| | | тестирование и контроль для перевода на следующий этап подготовки |
| 6. | Интегральная подготовка. | упражнений для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приемов |
| | | Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники |
| | | Подвижные игры, подготовительные к баскетболу |
| | | Тренировочные игры по упрощенным правилам |
| 7. | Участие в соревнованиях | |

Таблица №20

**Учебно-тематический план
ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ОДНОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| <i>№</i> | <i>Разделы спортивной подготовки</i> | <i>Содержание</i> |
|----------|--|---|
| 1 | <u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u> | -строевые упражнения; -различные виды передвижений, прыжков -упражнения для рук и плечевого |

| | | |
|----|--|---|
| | | <p>пояса;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для шеи и туловища; - упражнения для мышц ног; <p>- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития общей выносливости; - упражнения для развития силы; - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития гибкости; <p>подвижные и спортивные игры</p> |
| 2 | <u>Специальная физическая подготовка (СФИ):</u> | <p>- упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска <p>- упражнения для развития игровой ловкости.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития специальной выносливости. |
| 3. | <u>Техническая подготовка (ТехП)</u> | <p>-Техника нападения: техника передвижения; техника владения мячом.</p> <p>-Техника защиты: техника передвижения; техника овладения мячом.</p> |
| 4. | <u>Теоретическая подготовка</u> <u>Тактическая подготовка</u> <u>Психологическая подготовка</u> | <p><u>Теоретическая подготовка</u> Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.</p> <p>Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности</p> <p>Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.</p> <p>Закаливание организма</p> <p>Режим дня и питание обучающихся</p> <p>Оборудование и спортивный инвентарь по баскетболу</p> <p><u>Тактическая подготовка.</u></p> <p>Тактика нападения: индивидуальные действия игрока без мяча;</p> |

| | | |
|----|---|--|
| | | <p>групповые действия; командные действия.</p> <p>Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые действия; командные действия.</p> <p><u>Психологическая подготовка</u></p> <p>Правила поведения в спортивном коллективе</p> <p>развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;</p> <p>развитие способности управлять своими эмоциями;</p> <p>развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.</p> <p>развитие волевых качеств</p> |
| 5. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | <p>прохождение УМО</p> <p>восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебно-тренировочном занятии</p> <p>тестирование и контроль для перевода на следующий этап подготовки</p> |
| 6. | Интегральная подготовка: | <p>упражнений для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приемов</p> <p>эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники</p> <p>подвижные игры, подготовительные к баскетболу</p> <p>учебно-тренировочные игры с применением изученных технических приемов и тактических комбинаций.</p> |
| 7. | Участие в соревнованиях | |

Таблица № 21

Учебно- тематический план до трех лет обучения

| <i>№</i> | <i>Разделы спортивной подготовки</i> | <i>Содержание</i> |
|----------|--|---|
| 1 | <u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u> | - упражнения для рук и плечевого пояса; |

| | | |
|----|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для мышц ног; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития скоростной выносливости; - упражнения для развития силы; - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития координации; - упражнения для развития гибкости; - упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата; упражнения для формирования правильной осанки |
| 2 | <u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u> | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития специальной выносливости. - упражнения для развития специфической координации; - упражнения для развития внимания, точности выполнения элементов техники; - упражнения для совершенствования владения мячом; - выполнение технических элементов на фоне утомления; - упражнения для развития быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия |
| 3. | <u>Техническая подготовка (ТехП)</u> | <p>-Техника нападения: техника передвижения; техника владения мячом.</p> <p>-Техника защиты: техника передвижения; техника овладения мячом.</p> |
| 4. | <u>Теоретическая подготовка</u> <u>Тактическая подготовка</u> <u>Психологическая подготовка</u> | <p>Теоретическая подготовка</p> <p>Правила поведения на занятиях и соревнованиях по баскетболу и другим видам спорта.</p> <hr/> <p>Основы техники и тактики баскетбола.</p> <hr/> <p>Правила соревнований, планирование и организация проведения соревнований..</p> <hr/> <p>Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки. Применение дополнительных факторов повышения работоспособности и оптимизации и ускорения восстановительных процессов.</p> |

| | | |
|----|--|---|
| | | <p>Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений баскетболиста. Страховка и помощь.</p> |
| | | <p>Этапы спортивной подготовки. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка</p> |
| | | <p><u>Тактическая подготовка.</u></p> |
| | | <p>Тактика нападения: индивидуальные действия игрока без мяча; групповые действия; командные действия.</p> |
| | | <p>Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые действия; командные действия.</p> |
| | | <p><u>Психологическая подготовка</u></p> |
| | | <p>осознание игроками задач на предстоящую игру;</p> |
| | | <p>изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);</p> |
| | | <p>преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;</p> |
| | | <p>развитие тактического мышления, памяти,</p> |
| | | <p>изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;</p> |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | <p>Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов баскетбола.</p> |
| | | <p>Проведение подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия.</p> |
| | | <p>Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий.</p> |
| | | <p>Уметь заполнять протокол игры</p> |

| | | |
|----|--|---|
| | | Знатьи уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска. |
| 6. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | прохождение УМО согласно графика 1 раз в год |
| | | восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебно-тренировочном занятии |
| | | тестирование и контроль для перевода на следующий этап подготовки |
| 7. | Интегральная подготовка: | упражнений для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приемов |
| | | Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. |
| | | Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите. |
| | | эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники |
| | | Контрольные игры для подготовки к соревнованиям |
| | | учебно-тренировочные игры с применением изученных технических приемов и тактических комбинаций. |
| 8. | Участие в соревнованиях | |

Таблица № 22

**Учебно- тематический план
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ**

| <i>№</i> | <i>Разделы спортивной подготовки</i> | <i>Содержание</i> |
|----------|--|--|
| 1 | <u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u> | <p>-<u>упражнения для сохранения приобретенного уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости.</u></p> <p>-<u>упражнения для сохранения уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей.</u></p> <p>-<u>упражнения для совершенствование общей и скоростной выносливости,</u></p> |

| | | |
|----|--|--|
| | | <p><u>быстроты реакции, скоростно-силовых качеств.</u></p> <p><u>упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата;</u></p> |
| 2 | <u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u> | <p>-упражнения для выполнения технико-тактических действий на высокой скорости, с активным противодействием соперника;</p> <p>- упражнения для развития специфической координации;</p> <p>-упражнения для развития внимания, точности выполнения элементов техники;</p> <p>-упражнения для совершенствования жонглирования и вращения, скоростного дриблинга и финтам.</p> <p>-выполнение технических элементов на фоне утомления;</p> <p>-упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.</p> |
| 3. | <u>Техническая подготовка (ТехП)</u> | <p>-Техника нападения:</p> <p>техника передвижения;</p> <p>техника владения мячом.</p> <p>индивидуальная работа с игроками разного амплуа</p> <p>-Техника защиты:</p> <p>техника передвижения;</p> <p>техника овладения мячом.</p> <p>индивидуальная работа с игроками разного амплуа</p> |
| 4. | <u>Теоретическая подготовка</u> <u>Тактическая подготовка</u> <u>Психологическая подготовка</u> | <p><u>Теоретическая подготовка</u></p> <p>Специальные методы регуляции психических состояний баскетболиста. Краткая характеристика психологического метода. Метод внушения и его роль в подготовке баскетболиста.</p> <p>Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.</p> <p>Освоение символов для регистрации технико-тактических действий баскетболиста в условиях игры. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий</p> <p>Режим дня накануне соревнований. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные</p> |

| | | |
|----|--|---|
| | | <p>игры с учетом индивидуальных особенностей возможных противников.</p> |
| | | <p>Схемы разучивания и совершенствования техники игры. Основы спортивной подготовки отдельным технико-техническим действиям</p> |
| | | <p>Гигиеническое обеспечение тренировки баскетболистов на тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, в условиях низких температур, в горных условиях. Физиологические основы закаливания разреженным воздухом в горах и барокамерах.</p> |
| | | <p><u>Тактическая подготовка.</u></p> |
| | | <p>Тактика нападения: индивидуальная работа с игроками разного амплуа; групповые действия; командные действия.</p> |
| | | <p>Тактика защиты: индивидуальная работа с игроками разного амплуа; групповые действия; командные действия.</p> |
| | | <p><u>Психологическая подготовка</u></p> |
| | | <p>осознание игроками задач на предстоящую игру;</p> |
| | | <p>изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);</p> |
| | | <p>преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;</p> |
| | | <p>развитие тактического мышления, памяти,</p> |
| | | <p>изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;</p> |
| | | <p>формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.</p> |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | <p>Составление комплексов упражнений: по тактической подготовке своего и младших годов обучающихся.</p> |

| | | |
|----|--|---|
| | | - по технической подготовке своего и младших годов занимающихся. |
| | | Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях. |
| | | Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибок в технике выполнения отдельных элементов. |
| | | Проведение соревнований по мини-баскетболу, баскетболу 3x3 и баскетболу в общеобразовательном учреждении в качестве судьи игры |
| | | Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр. |
| | | Судейство на тренировочных играх, на соревнованиях Выполнение обязанностей судей, судьи-секретаря |
| 6. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | прохождение УМО согласно графика 1 раз в год |
| | | восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебно-тренировочном занятии |
| | | тестирование и контроль для перевода на следующий этап подготовки |
| 7. | Интегральная подготовка: | упражнений для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приемов |
| | | переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. |
| | | переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите. |
| | | тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике в объеме программы данного года спортивной подготовки, |
| | | контрольные игры для подготовки к соревнованиям |
| | | учебно-тренировочные игры с применением изученных технических |

| | | |
|----|--------------------------------|-----------------------------------|
| | | приемов и тактических комбинаций. |
| 8. | Участие в соревнованиях | |

Таблица № 23

**Учебно- тематический план
ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

| <i>№</i> | <i>Разделы спортивной подготовки</i> | <i>Содержание</i> |
|----------|--|---|
| 1 | <u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u> - | <p>-упражнения для сохранение <u>приобретенного уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости.</u></p> <p>-упражнения для сохранения <u>уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей.</u></p> <p>-упражнения для совершенствование <u>общей и скоростной выносливости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств.</u></p> <p><u>упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата;</u></p> |
| 2 | <u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u> | <p>-упражнения для выполнения технико-тактических действий на высокой скорости, с активным противодействием соперника;</p> <p>- упражнения для развития специфической координации;</p> <p>-упражнения для развития внимания, точности выполнения элементов техники;</p> <p>-упражнения для совершенствования жонглирования и вращения, скоростного дриблинга и финтам.</p> <p>-выполнение технических элементов на фоне утомления;</p> <p>-упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.</p> |
| 3. | <u>Техническая подготовка (ТехП)</u> | <p>-Техника нападения: техника передвижения; техника владения мячом. индивидуальная работа с игроками разного амплуа</p> <p>-Техника защиты: техника передвижения; техника овладения мячом.</p> |

| | | |
|----|---|---|
| | | индивидуальная работа с игроками разного амплуа |
| 4. | <u>Теоретическая подготовка</u> <u>Тактическая подготовка</u> <u>Психологическая подготовка</u> | <u>Теоретическая подготовка</u> Метод внушения и его роль в подготовке баскетболиста. Методы психологической саморегуляции. |
| | | Системное формирование атакующих действий. Зависимость формирования арсенала атакующих действий от индивидуальных особенностей баскетболиста. |
| | | Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки |
| | | Дополнительная стандартная и специальная нагрузка. Примерные повторные нагрузки для определения специальной тренированности в баскетболе. |
| | | Этап индивидуальной подготовки (задачи, средства и методы). Активизация и интенсификация процесса тренировки технико-тактическим действиям |
| | | Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана и положения о соревнованиях. |
| | | <u>Тактическая подготовка.</u> |
| | | Тактика нападения: индивидуальные действия игрока без мяча; индивидуальные действия игрока с мячом; групповые действия; командные действия. |
| | | Тактика защиты: индивидуальные действия с игроками разного амплуа; групповые действия; командные действия. |
| | | <u>Психологическая подготовка</u> |
| | | осознание игроками задач на предстоящую игру; |
| | | упражнения для преодоления отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование; |
| | | |

| | | |
|----|--|--|
| | | <p>специальные дыхательные упражнения для регуляции дыхания;</p> <p>изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;</p> <p>формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.</p> |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | <p>Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации</p> <p>Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.</p> <p>Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.</p> <p>Проведение соревнований по мини-баскетболу, баскетболу 3x3 и баскетболу в общеобразовательном учреждении в качестве судьи игры</p> <p>Судейство на тренировочных играх, на соревнованиях. Выполнение обязанностей судей, судьи-секретаря</p> |
| 6. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | <p>прохождение УМО согласно графика 2 раза в год</p> <p>восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебно-тренировочном занятии</p> <p>тестирование и контроль для перевода на следующий этап подготовки</p> |
| 7. | Интегральная подготовка: | <p>упражнений для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приемов</p> <p>переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты.</p> <p>переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите.</p> <p>тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике в объеме программы данного года спортивной</p> |

| | | |
|----|--------------------------------|---|
| | | подготовки, |
| | | контрольные игры для подготовки к соревнованиям |
| | | учебно-тренировочные игры с применением изученных технических приемов и тактических комбинаций. |
| 8. | Участие в соревнованиях | |

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

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

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

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

Структура освоения технических приемов баскетбола.

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

Упражнения для освоения технике игры в баскетбол

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЙ

Техника передвижений.

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

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

Упражнения для освоения и совершенствования.

1. Перемещение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком.
2. Перемещение в защитной стойке приставными шагами вперед и назад.
3. Перемещение в защитной стойке по заданию (по прямым линиям разметки, «зигзагом» и пр.).
4. Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера.
5. Перемещение в защитной стойке с применением остановок.
6. Сочетание различных способов перемещения с остановками и поворотами.
7. Передвижения в защитной стойке против игрока с мячом.

Остановка двумя шагами.

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

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

Упражнения для освоения и совершенствования.

1. Спрыгивание со скамьи, толчком двумя, поочередное приземление на правую, затем левую ногу.

2. То же, но перепрыгивание, через скамью.
3. Изучение техники остановки во время ходьбы (перешагивая скамейку).
4. Изучение остановки во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (первый шаг выполнять прыжком).
5. Во время бега внезапная остановка по сигналу.
6. Остановка в два шага после ловли мяча.
7. Остановка в два шага после ловли мяча с последующим ведением.
8. Остановка в два шага после ведения мяча с передачей мяча партнеру.

Поворот на месте как средство освобождения от опеки защитников.

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

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

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

Этого требуют официальные правила баскетбола.

Упражнения для освоения и совершенствования.

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

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

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

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

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

Заключительная фаза. Игрок переходит к выполнению следующего технического приема.

Методические рекомендации.

1. В момент ловли мяча избегать удара ладонями о мяч, принимать его пальцами.

2. Выполняя приемы, локти не разводить в стороны.

3. Ловить мяч выпрямленными в локтях руками.

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

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

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

Заключительная фаза. Игрок переходит к последующим движениям.

Методические рекомендации.

1. В момент ловли рука должна быть прямая.

2. Пальцы кисти расставлены.

3. Левая рука страхует правую.

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

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

Основная фаза. Мяч посылается вперед резким выпрямлением рук, почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное

вращение. Ноги выпрямляются, сзади нога поднимается на носок, провожая мяч вперед.

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

Методические рекомендации.

1. Следить, чтобы передача выполнялась точно, на необходимой высоте от пола.

2. Передачу мяча сопровождать руками, указывая направление полета.

3. Локти сильно не разводить в стороны, а только для того, чтобы прикрыть мяч от соперника.

4. Передача мяча одной рукой от плеча.

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

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

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

Методические рекомендации.

Передача может выполняться как с непосредственным уде ржанием мяча около плеча, так и отведенной прямой рукой назад.

В последнем случае она выполняется на дальность.

Рекомендуем совместное освоение приемов ловли и передач мяча. Желательно преподавать приемы одним способом выполнения (либо двумя руками от груди, либо одной от плеча). И только при совершенствовании можно варьировать ими. Первоначально следует выбирать небольшое расстояние между партнерами – 3 - 4 м, постепенно увеличивая его до 10 м.

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

1. Передача в стену.

2. Передача и ловля мяча (заданным способом) стоя на месте, в парах (рис. 10):

а) по прямой;

б) с отскоком от пола. Здесь важно, чтобы мяч касался пола на расстоянии одного метра от партнера, принимающего его;

в) выполнение с шагом назад в момент ловли мяча и шагом вперед в момент передачи(в работе участвует только одна нога, вторая - опорная);

г) выполнение поворота на месте: в момент ловли повернуться назад и обратно, вернувшись в исходное положение, выполнить передачу. Следить, чтобы опорная нога не изменяла свое положение, поворот выполнять на носке опорной ноги точно на 180°

3. Передача и ловля мяча в четверках. Образуя квадрат, игроки передают мяч последовательно в разные стороны. После овладения этим упражнением можно добавить второй мяч и движение в сторону передачи мяча.

4. Передача и ловля мяча в противоположных колоннах со сменой мест после передачи. Последующее движение игрок может осуществлять в сторону передачи или в сторону, противоположную ей. Колонны могут состоять из трех, четырех и большего количества человек.

5. В парах - партнер бежит навстречу передаче, ловит мяч, выполняет остановку двумя шагами, совершает поворот и производит передачу обратно партнеру.

6. В парах - передача мяча после выполнения комплекса приемов: ведение, остановка, поворот.

7. В тройках - передача и ловля мяча между двумя игроками с использованием различных вариантов, третий выступает в качестве защитника.

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

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

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

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

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

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

1. В парах - один держит мяч перед грудью:

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

- два разгибая локтевые суставы с шагом правой ноги вперед, выполнить передачу партнеру хлестким движением руками. Партнер ловит мяч над головой с шагом правой ноги назад или в прыжке.

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

3. То же, но по диагонали.

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

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

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

Упражнения для освоения и совершенствования.

1. Параллельно боковым линиям на площадке ставятся 4-5 скамеек (набивных мячей и пр.) на расстоянии около 4 - 5 метров.

Пробегаая по прямой, пересекающей скамейки, совершать перешагивания через них правой ногой.

2. То же, но перешагивания выполнять левой ногой.

3. То же, но перешагивания выполнять в без опорном положении то правой, то левой ногой.

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

5. В тройках второй игрок поворачивается лицом к первому, отступает на шаг в сторону и держит мяч на вытянутой руке напротив первого игрока. Движение начинает первый, выполняет шаг правой ногой, в безопорном положении берет мяч с руки второго, выполняет шаг левой, передачу стоящему напротив третьему игроку и перемещается на его месте. Третий игрок, поймав

мяч, ведет его на место второго, который по схеме пере шел наместо первого и т.д..

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

7. То же, но второй игрок при приближении к нему первого немного подбрасывает мяч вперед, а первый выполняет ловлю в безопорном положении, шаги с мячом и передачу.

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

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

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

11. Передача и ловля мяча в парах с продвижением вперед, игроки двигаются параллельно друг другу. При выполнении передач в движении мяч партнеру передается заведомо вперед, с учетом его передвижения.

12. Передача и ловля мяча в тройках с продвижением вперед, игроки двигаются параллельно друг другу. Передача выполняется только через центрального (располагается чуть сзади). Упражнение можно закончить броском в кольцо.

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

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

8. **Ведение мяча.** Прием в баскетболе, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение мяча осуществляется на слегка согнутых ногах, при этом

тело несколько наклонено вперед. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет немного сбоку от себя, равномерно согласованно с передвижением.

Методические рекомендации. 1. Выполнение действия сопровождается только работой в локтевом суставе, кисть при этом остается неподвижной.

2. Не рекомендуется бить по мячу, необходимо плавно на него надавливать.

3. Ведение осуществляется только одной рукой, но разрешается чередовать руки.

4. Вести мяч необходимо дальней рукой от противника, прикрывая его.

5. Учиться вести мяч без зрительного контроля за ним.

Упражнения для освоения и совершенствования ведения мяча.

1. Ведение мяча на месте:

а) попеременно то левой, то правой рукой;

б) ведение мяча вокруг себя;

в) не прекращая ведение, успеть одноименной ногой встать на колени и возвратиться в И.П., либо последовательно встать на колени и вернуться в И.П.;

г) ведение мяча сидя на полу — по 5 раз слева и справа;

д) сидя на полу, ноги врозь, сделать два удара мячом справа, затем два удара между ног правой рукой, перевести мяч в левую руку, сделать два удара слева и вернуться в И.П. После усвоения выполнить по одному удару в каждой позиции;

е) ведение мяча на месте, на два удара шаг вперед, два последующих — назад.

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

3. Ведение мяча в движении:

а) стоя в парах шагом, бегом, левой и правой рукой и попеременно. В момент передачи мяча не брать мяч в руки, а стараться сразу передавать его на приготовленную руку партнера, с помощью отскока от пола;

б) ведение мяча с изменением направления и скорости движения;

в) ведение мяча с обыгрыванием пассивного защитника (обязательно дальней рукой).

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

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

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

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

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

Методические рекомендации.

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

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

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

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

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

Методические рекомендации.

1. Локти не разводить в стороны.
2. Левая рука не мешает броску и располагается сбоку от мяча.
3. Обязательно сгибать ноги.

11. Бросок двумя руками от груди. Преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.

Упражнения для освоения и совершенствования бросков.

1. В парах - освоить принцип навесного броска с траекторией (передача одной рукой от плеча друг другу по высокой траектории).

2. На расстоянии одного метра от щита, броски сериями справа, по центру и слева, через щит.

3. То же, но расстояние увеличить.

4. Броски по точкам (два попадания, переход на следующую точку).

5. Броски с противодействием пассивного и активного защитника.

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

Методические рекомендации.

1. Не нарушать ритм двух шагов.

2. Первый шаг выполняется правой, а второй - левой ногой (для «левой» наоборот и они располагаются с левой стороны от щита).

3. Направление прыжка вперед-вверх.

4. Избегать поперечных раскачиваний мяча в момент выноса его в исходное положение.

5. Выпускать мяч в наивысшей точке прыжка.

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

1. *Одной рукой от плеча.* Способ выполнения описан выше в п. 9.

2. *Одной рукой сверху.* Способ описан в п. 10.

3. *Бросок двумя руками снизу.* Выполняется преимущественно при стремительных подходах к щиту и атаках кольца в затыжном прыжке, под руками накрывающего мяч защитника.

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

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

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

Методические рекомендации.

Руки должны оставаться прямыми на протяжении всего броска.

Упражнения для освоения и совершенствования броска мяча в движении.

1. Освоение двух шагов:

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

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

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

г) то же, но бегом;

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

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

ж) то же, но бег с ведением мяча.

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

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

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

5. То же, но мяч передается сбоку.

6. Ведение на месте - два шага - бросок.

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

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

9. Бросок мяча в движении после обводки препятствия.

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

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

14. Бросок одной рукой сверху в прыжке.

Подготовительная фаза. Игрок получает мяч в движении или ловит его после движения и сразу выполняет стопорящий шаг левой ногой (ставя ее

перекатом с пятки на носок). Затем приставляет к ней правую ногу, разгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку левой.

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

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

Методические рекомендации.

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

Прежде чем переходить к освоению данному техническому приему необходимо, чтобы бросок мяча от головы сверху был твердо освоен.

Упражнения для освоения и совершенствования броска в прыжке.

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

2. Освоения прыжка:

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

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

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

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

6. В парах - один начинает бег, снимает мяч с руки партнера, выполняет два стопорящих шага и выполняет бросок в прыжке вверх-вперед.

7. То же, но ловя мяч двумя руками.

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

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Техника передвижений

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

Техника овладения мячом и противодействия.

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

Упражнения для преподавания.

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

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

3. Вырывание мяча в условиях, приближенных к игровым.

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

Упражнения для преподавания.

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

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

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

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

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

Методические рекомендации.

Выбивание мяча должно приходиться на время, когда мяч находится в фазе полета.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

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

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

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

1. В тройках - двое выполняют передачу друг другу, третий располагается между ними сбоку, его задача - в удобный момент перехватить мяч.

2. То же, но третий располагается за спиной одного из соперников.

3. То же, что и в п. 2, но передающий шагом в сторону препятствует выходу на перехват.

4. То же, но принимающий препятствует перехвату мяча выпадом в сторону защитника.

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

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

1. В парах - стоя боком друг к другу, один игрок, ведущий левой рукой мяч, в какой-то момент должен под углом направить мяч рядом стоящему на правую руку.

2. В парах - расположение то же, ведение на месте ближней рукой к партнеру с максимальной высотой отскока, задача второго - перехватить мяч удобной рукой.

3. То же, но ведение с противоположной стороны партнера.

4. То же, что в п. 2, но ведение с продвижением вперед.

5. Для совершенствования перехвата мяча при ведении рекомендуется использовать подвижную игру «Выбей мяч при ведении» (п. 4.4).

6. Накрывание мяча при броске. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте или в высоте прыжка, должен

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

Методические рекомендации.

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

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

1. В тройках - двое выполняют передачу, третий в качестве защитника накрывает мяч во время передачи.

2. То же, но партнеры выполняют бросок.

3. Накрывание мяча у соперника во время броска в кольцо.

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

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

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

2. То же, но бросающий препятствует подбирающему.

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

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

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

6. Пассивное сопротивление противника, второй защитник ловит.

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

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, педагог-психолог).

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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «баскетбол» относятся:

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

- 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».

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней и отпуска тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

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

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

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

Занятия начинаются не ранее 7:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Допускается (при необходимости) одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, при соблюдении следующих условий:

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта(спортивной дисциплине) и этапам подготовки.

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

инфраструктуры):

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые, санузлы;
- тренерская;
- учебный класс;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы

испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»

(зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238):

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №25-26);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица №27);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

Таблица № 25

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1. | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
| 2. | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 3. | Доска тактическая | штук | 4 |
| 4. | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | комплект | 2 |
| 5. | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 6. | Мяч баскетбольный | штук | 30 |
| 7. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 8. | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 15 |
| 9. | Мяч теннисный | штук | 10 |

| | | | |
|-----|--|----------|----|
| 10. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 11. | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 4 |
| 12. | Свисток | штук | 4 |
| 13. | Секундомер | штук | 4 |
| 14. | Скакалка | штук | 24 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 16. | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 17. | Утяжелитель для ног | комплект | 15 |
| 18. | Утяжелитель для рук | комплект | 15 |
| 19. | Фишки (конусы) | штук | 30 |
| 20. | Эспандер резиновый ленточный | штук | 24 |

Таблица № 26

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Мяч баскетбольный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

Таблица № 27

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
|--|--------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|---|---|-------------------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |

| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|-----|---|----------|------------------|------------|----------------------------|------------|----------------------------|------------|----------------------------|------------|----------------------------|
| 1. | Гольфы | пар | на обучаю щегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 2. | Костюм ветрозащит ный | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм спортивны й парадный | штук | на обучаю щегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 4. | Кроссовки для баскетбола | пар | на обучаю щегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 5. | Кроссовки легкоатлет ические | пар | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Майка | штук | на обучаю щегося | 1 | 1- | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 7. | Носки | пар | на обучаю щегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 8. | Полотенце | штук | на обучаю щегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Сумка спортивная | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Фиксатор голеностоп ного сустава (голеносто пник) | КОМПЛЕКТ | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Фиксатор коленного сустава (наколенни к) | КОМПЛЕКТ | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Фиксатор лучезапяст ного сустава (напульсни к) | КОМПЛЕКТ | на обучаю щегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13. | Футболка | штук | на обучаю щегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 14. | Шапка спортивная | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Шорты спортивные (трусы спортивные) | штук | на обучаю щегося | 1 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 16. | Шорты эластичные (тайсы) | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Для реализации программы дополнительного образования необходимо: директор, заместитель директора, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели проходят курсы повышения квалификации не реже одного раза в три года.

| Деятельность работника | Должность работника | Этап спортивной подготовки | Количество работников |
|---|------------------------------------|----------------------------|-----------------------|
| Административная (руководящие работники) | Директор | Все этапы подготовки | 1 |
| | Заместитель директора | | 1 |
| | Заместитель директора по АХР | | 1 |
| | Старший методист | | 1 |
| | Инструктор-методист | | 1 |
| Педагогическая | Тренер-преподаватель по баскетболу | НП | 5 |
| | Тренер-преподаватель по баскетболу | УТ | 7 |
| | Тренер-преподаватель по баскетболу | ЭССМ | 1 |
| Иные специалисты | Рабочий по комплексу | Все этапы подготовки | 1 |
| | Сторож | | 4 |
| | Уборщик служебных помещений | | 3 |
| | Медицинская сестра | | 2 |

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.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации программы используется комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения это система современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной ИОС, а именно:

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

Перечень информационно-методического обеспечения:

1. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018. - 320 с.

2. Башкин, С. Уроки по баскетболу / С. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 184 с.
3. Кунянский, В.А. Волейбол. Практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2016. - 637 с.
4. Методика обучения игре в волейбол. - М.: Олимпия, Человек, 2012. - 950 с.
5. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование / С.А. Полиевский и др. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 176 с.
7. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - 823 с.
8. Хемберг, Стефан Пляжный волейбол. Руководство / Стефан Хемберг, Атанасиос Папагеоргиу. - М.: Терра-Спорт, 2016. - 328 с.
9. Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, 2016. - 919 с.
10. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
3. Министерства образования и науки Российской Федерации (<http://минобрнауки.рф>)
4. <http://www.consultant.ru> (Консультант).
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. Российская Федерация Баскетбола (<http://www.russiabasket.ru>)
10. www.basket.ru – Вэб сайт Российской федерации баскетбола

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной
приказом МАУ ДО СШ «Триумф»
от «24» июля 2023 г. № 216-о/д

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | |
|----------|--|---|------------|--|----------------|--|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | |
| | | 4,5-6 | 6-8 | 8-14 | 12-18 | 16-24 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | |
| | | 10-15 | 8-12 | | 4-8 | |
| 1. | Общая физическая подготовка | % | % | % | % | % |
| | | 18-20 | 16-18 | 14-16 | 12-14 | 10-12 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 12-14 | 14-16 | 16-18 | 16-18 | 18-20 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 5-10 | 7-12 | 7-14 |
| 4. | Техническая подготовка | 30-32 | 28-30 | 24-26 | 20-22 | 12-14 |
| 5. | Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка | 14-18 | 14-18 | 16-18 | 20-24 | 20-24 |
| 6. | Инструкторская, судейская практика | - | - | 1-3 | 1-4 | 2-4 |

| | | | | | | |
|------------------------------|---|---------|---------|---------|---------|----------|
| 7. | Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 |
| 8. | Интегральная подготовка | 8-10 | 10-12 | 16- 18 | 16-20 | 18-24 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 416-728 | 624-936 | 832-1248 |

Годовой учебно-тренировочный план (минимальное допустимое количество часов в год)

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | |
|-------|--|---|------------|---|----------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | |
| | | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 16-18 | 20-24 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | |
| | | 10-15 | 8-12 | | | 4-8 |
| | | | час. | час. | час. | час. |
| 1. | Общая физическая подготовка | 89-105 | 112-131 | 104-114 | 124-141 | 125-146 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 23-33 | 47-56 | 83-109 | 141-183 | 177-229 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | – | – | 10-20 | 25-41 | 31-52 |
| 4. | Техническая подготовка | 51-70 | 100-109 | 182-213 | 274-333 | 322-406 |
| 5. | Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка | 12-28 | 12-56 | 52-130 | 150-225 | 229-312 |

| | | | | | | |
|------------------------------|---|-------|-------|-------|---------|---------|
| 6. | Инструкторская, судейская практика | – | – | 5-15 | 17-33 | 21-42 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2-7 | 3-9 | 10-20 | 17-33 | 42-62 |
| 8. | Интегральная подготовка | 19-23 | 31-37 | 66-75 | 100-125 | 150-200 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 416 | 624 | 832 |

Годовой учебно-тренировочный план (максимальное допустимое количество часов в год)

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | |
|-------|---|---|------------|---|----------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | |
| | | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 16-18 | 20-24 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | |
| | | 10-15 | 8-12 | | | 4-8 |
| | | | час. | час. | час. | час. |
| 1. | Общая физическая подготовка | 56-62 | 66-56 | 102-116 | 112-131 | 125-150 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 37-44 | 58-66 | 116-131 | 150-168 | 225-250 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | – | – | 36-73 | 65-112 | 100-200 |
| 4. | Техническая подготовка | 93-100 | 116-124 | 175-189 | 187-206 | 150-175 |
| 5. | Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, | 44-56 | 58-75 | 116-131 | 206-225 | 225-275 |

| | | | | | | |
|----|---|-------|-------|---------|---------|---------|
| | психологическая подготовка | | | | | |
| 6. | Инструкторская, судейская практика | – | – | 7-22 | 9-37 | 25-50 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3-9 | 4-12 | 14-29 | 19-37 | 62-125 |
| 8. | Интегральная подготовка | 25-31 | 41-50 | 116-131 | 150-187 | 225-299 |
| | Общее количество часов в год | 312 | 416 | 728 | 936 | 1248 |