Департамент физической культуры, спорта и молодежной политики
Администрации города Тобольска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №2» города Тобольска

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 1D0A1C92E6794D3394A85115F436086B
Владелец: Зайцева Светлана Васильевна
Действителен: с 25.09.2025 до 19.12.2026

Утверждаю:
Директор МАУ ДО
«СШ №2» г. Тобольска
_____ С.В. Зайцева
Приказ от 31.08.2026 № 75-о

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»

Срок реализации программы – 8 лет
Возраст занимающихся –8-18 лет

Составитель:
Ольшанецкий Александр Давидович, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории по баскетболу
Шатилова Елена Михайловна, инструктор-методист МАУ ДО «СШ №2»

Тобольск 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…… 3

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ…… 6

1. Название программы……. 6
2. Цели и задачи программы……. 9

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ…….. 11

3. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп……... 13
4. Объем программы…….. 15
5. Виды (формы) обучения по программе…… 15
6. Годовой учебно-тренировочный план…….. 23
7. Календарный план воспитательной работы…… 25
8. План антидопинговых мероприятий…… 32
9. План инструкторской и судейской практики……... 33
10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……..... 37

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ…….. 41

11. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях……..... 41
12. Оценка результатов освоения программы……... 48
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку…….. 51

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ…… 53

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки ……... 53
15. Учебно-тематический план ……. 101

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ…….. 102

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ……... 104

17. Материально-технические условия…… 104
18. Кадровые условия……. 107
19. Информационно-методические условия…… 109

Приложения…… 116

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по баскетболу на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Обучающиеся, успешно освоившие программу и показавшие высокий спортивный результат, могут продолжить спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства в Центрах подготовки спортивного резерва, остальные по окончании обучения могут продолжить занятия на спортивно-оздоровительном этапе по дополнительной общеразвивающей программе в МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска.

Актуальность программы заключается в доступности игры для любого возраста; возможности использования средств баскетбола для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в то же время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи; простоте правил игры, высоком зрелищном эффекте игрового состязания. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

В основу программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

—направленность на максимально возможные достижения;

—программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

—индивидуализация спортивной подготовки;

—единство общей и специальной физической подготовки;

—непрерывность и цикличность процесса подготовки;

—взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки - учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Программа составлена на основе правил по виду спорта «баскетбол», результатов мониторинга уровня обученности и физической подготовленности обучающихся отделения баскетбола МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска за последние три года, современных методик спортивной тренировки и соревновательной деятельности, методик организации системного контроля и оценки качества реализации образовательных программ, положений нормативно-правовых актов в области физической культуры, спорта и образования, содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта баскетбол на различных этапах многолетней подготовки и включает разделы:

—общие положения;

—характеристика программы;

—система контроля и нормативные требования к результатам программы;

—рабочая программа по этапам и видам спортивной подготовки;

—особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам;

—условия реализации программы.

При составлении программы использованы нормативные требования по физической, спортивно-технической подготовке баскетболистов, предусмотренные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (утв. приказом Минспорта от 14.11.2025 №954), требования к структуре и содержанию программы, утвержденные в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (утв. приказом Минспорта от

16.07.2026 №616), а также методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» в 2023 году, и «Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол». Методическое пособие», разработанные ФГУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Название программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России 14.11.2025 №954 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Баскетбол» - 014 000 2 6 1 1 Я

наименование спортивной дисциплины	**номер-код спортивной дисциплины**						
баскетбол	014	001	2	6	1	1	Я
мини-баскетбол	014	003	2	8	1	1	Н
баскетбол 3х3	014	002	2	6	1	1	Я

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Минспорта России 16.07.2026 № 616, требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, учёт психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также следующих нормативных правовых актов:

— Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Федерального закона от 24.06.2026 № 185-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

— постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

— приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

— приказа Министерства спорта Российской Федерации от 10.03.2026 № 202 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

— приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

— приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

— приказа Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

— приказа Министерства спорта Российской Федерации от 01.11.2025 № 899 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 899);

— общероссийских антидопинговых правил Российского антидопингового агентства «РУСАДА» от 19.01.2026;

— приказа Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н “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”;

— приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

— приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25.09.2024 № 506н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»;

— приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

— этап начальной подготовки (далее – НП);

— учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее – УТ).

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по баскетболу, в том числе:

— построение процесса спортивной подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта «баскетбол»;

— большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса;

— постепенное увеличение интенсивности учебно-тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

— повышение уровня специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств и методов.

2. Цели и задачи программы

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

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

Основными задачами реализации Программы являются:

— формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

— формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

— формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

— выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Преимущественная направленность этапа начальной подготовки заключается в организации спортивного отбора и определении спортивной специализации детей. Основной целью этапа начальной подготовки является привлечение максимального количества детей к занятиям спортом, направленным на гармоничное развитие физических качеств и овладение основами техники баскетбола, формирование потребности к ведению здорового образа жизни, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Учебно-тренировочный этап направлен на спортивную специализацию обучающихся в виде спорта «баскетбол». На учебно-тренировочном этапе цель спортивной подготовки – формирование спортивного мастерства баскетболистов, дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта для повышения спортивных результатов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Баскетбол – спортивная командная игра с мячом, цель которой забросить мяч руками в подвешенную корзину (кольцо). Стандартный размер баскетбольной площадки — 28 м в длину и 15 м — в ширину. В игре участвуют две команды, в каждой из которых по 5 игроков одного пола. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину (кольцо) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от паркета. Мяч можно передавать, бросать, отбивать, катить или вести в любом направлении при условии соблюдения соответствующих правил. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Победитель игры – команда, которая к концу игрового времени набрала наибольшее количество очков.

Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире, он появился в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении. Постепенно баскетбол из США проник сначала на Восток – Японию, Китай, Филиппины, а потом в Европу и Южную Америку. С 1936 года баскетбол входит в программу Олимпийских игр.

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Отличительные особенности баскетбола:

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Поэтому обучение игре не вызывает затруднений в любом возрасте.

Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддерживанию постоянной активности и интереса к игре.

Самостоятельность действий. Каждый спортсмен на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у обучающихся творческой инициативы.

Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

3. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп

Сроки реализации этапов спортивной подготовки для спортивной дисциплины «баскетбол», возрастные границы обучающихся, их количество в группах на этапах подготовки приведены в таблице 2.

Таблица 2

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)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Минимальная	Максимальная
Этап начальной подготовки	3	8	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12	24

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься баскетболом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям баскетболом. В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются обучающиеся, достигшие 11-летнего возраста, прошедшие начальную подготовку не менее года, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям баскетболом.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления

спортивного мастерства (выполнение спортивного норматива, среднего стажа занятий и возраста занимающихся):

— увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов;

— возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы; допускается превышение указанного возраста не более чем на два года;

— группы формируются по гендерной принадлежности: группы мальчиков и группы девочек обучаются раздельно;

— установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей Программой. Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, предусмотренного федеральным стандартом. Система спортивного отбора включает: массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных обучающихся (индивидуальный отбор) для комплектования (формирования) учебно-тренировочных групп по виду спорта; просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

Возможен перевод обучающихся из других организаций при условии:

— предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);

— выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;

— соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

4. Объем программы

Объем Программы и распределение учебной нагрузки представлены в таблице 3.

Таблица 3

Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	12	14	14
Количество занятий в неделю	3	3	4	4-6	4-6	5-6	5-7	5-7
Общее количество часов в год	312	312	416	416	520	624	728	728
Общее количество занятий в год	156	156	208	208-312	208-312	260-312	260-364	260-364

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25%.

5. Виды (формы) обучения по программе

Форма обучения по Программе: очная; очная с применением дистанционных технологий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

— учебно-тренировочные занятия;

— учебно-тренировочные мероприятия;

— спортивные соревнования;

— работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия

Освоение Программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий). Форма организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочном занятии: фронтальная, в парах, групповая.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

— на этапе начальной подготовки – 2 часов;

— на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 10-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

— непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

— непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

— обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Структура учебно-тренировочного занятия состоит из взаимосвязанных частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Вводно-подготовительная часть занятия занимает по продолжительности 20-25 мин, включает в себя: организационные моменты (построение, сообщение задач занятия и т.д.); проведение строевых, общеразвивающих и специальных беговых упражнений. Основной задачей подготовительной части является подготовка организма занимающихся к последующей физической нагрузке и успешному решению задач основной части занятия. К средствам подготовительной части занятия относятся:

— строевые упражнения;

— упражнения на внимание;

— различные виды ходьбы, бега, прыжков;

— общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;

— ранее изученные упражнения для совершенствования техники элементов игры;

— подвижные игры, подводящие к баскетболу.

При проведении общеразвивающих и специальных беговых упражнений рекомендуется: чередовать упражнения, для обеспечения нагрузки на различные части тела и группы мышц; чередовать различные по характеру выполнения упражнения (например, силовые упражнения с упражнениями на растягивание и расслабление, медленные - с быстрыми).

Продолжительность основной части занятия составляет 60-65 мин. Главными задачами являются:

— повышение уровня физической подготовленности занимающихся;

— изучение и совершенствование технических приёмов в нападении и защите;
— обучение и совершенствование тактических действий в нападении и защите;
— обучение занимающихся применению приобретённых умений и навыков в игровых ситуациях.

К средствам основной части занятия относятся:

— подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
— подвижные игры;
— учебные и двусторонние игры в баскетбол.

При проведении основной части занятия рекомендуется использовать как можно больше мячей, применять поточную форму, игровой метод, так как он вызывает большой интерес к занятиям за счёт высокого эмоционального фона, а также метод круговой тренировки. При обучении техническим элементам и тактическим приёмам в нападении и защите необходимо соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях. С целью развития физических качеств и совершенствования технических элементов в основной части занятия широко применяются эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета) и подвижные игры. Планирование и подбор эстафет и подвижных игр необходимо проводить с учетом положительного переноса двигательного навыка (например, метание мяча, гранаты положительно скажется на передаче мяча в баскетболе и т.д.). При проведении эстафет необходимо акцентировать внимание не только на быстроте выполнения, но и на технике выполнения задания. Для успешного и эффективного использования подвижных игр в системе учебно-тренировочного занятия, необходимо знать и учитывать общеметодические аспекты организации и проведение подвижных игр.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия, продолжительностью 5-7 минут, предназначена для приведения организма в оптимальное состояния для последующей деятельности. Задачами заключительной части УТЗ являются:

снижение общего возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы организма, снятие излишнего напряжения отдельных групп мышц, регулирование эмоционального состояния, подведение итогов занятия. В заключительную часть занятия обычно включают: малоподвижные игры на внимание, ходьбу, медленный бег, упражнение на восстановление дыхание и расслабление мышц, элементы стретчинга.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-тренировочных занятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных занятий по видам спортивной подготовки (количество суток)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к первенствам России	-	14
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия	-	14

	по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по ОФП и СФП	-	14
2.2	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-
2.3	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска, календарный план МО город Тобольск, календарный план Тюменской области, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях по баскетболу осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с календарным планом МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска, календарным планом МО город Тобольск, календарным планом Тюменской области и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

— соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «баскетбол»;

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

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

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Контрольные	1	1	1	3	3	3	3	3

Продолжение таблицы 5

Отборочные	-	-	-	1	1	1	1	1
Основные	-	-	-	3	3	3	3	3
Матчи	-	-	-	30	30	30	40	40

Контрольными соревнованиями являются:

— для обучающихся групп этапа начальной подготовки – внутришкольные соревнования (НП до года – в виде веселых стартов, игр 1х1; НП свыше года – игры 1х1, 3х3, 5х5);

— для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа – открытые внутришкольные или муниципальные спортивные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или

выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований. Отборочными соревнованиями являются:

— для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа – областные соревнования и турниры.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, а также включение в состав сборной Тюменской области для участия в соревнованиях федерального, всероссийского уровня. Основными соревнованиями являются:

— для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа – межрегиональные турниры, областные соревнования.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под подпись с нормами, утвержденными Российской Федерацией баскетбола, правилами вида спорта «баскетбол», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами.

Работа по индивидуальным планам

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Тюменской области по баскетболу, которые направлены на совершенствование отдельных приемов техники баскетбола, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях. Форма индивидуального учебного плана представлена в приложении №1.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие виды спортивной подготовки, как теоретическая подготовка, общая физическая подготовка. Годовой учебно-тренировочный план отделения баскетбола представлен в приложении №2 к программе.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указано в таблице 6.

Таблица 6

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 начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1.	Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	16-18	14-16	14-16	14-16	12-14	12-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	14-16	16-18	16-18	16-18	16-18	16-18

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

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут. Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

—перспективного, с учетом олимпийского цикла;

—ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;

—ежеквартального - планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

—ежемесячного, составляемого не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их

выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

— формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;

— воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;

— формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

— нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

— четкое планирование воспитательной работы в группах отделения баскетбола;

— прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;

— сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

— Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

— Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.

— Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по

команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям баскетбола.

— Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

— Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

— Посещение музеев;

— Месячник военно-патриотического воспитания;

— Встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;

— Спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;

— Беседы, посвященные военной и патриотической тематике;

— Экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

— Любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

Профессионально-спортивное

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и

физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

— Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;

— Психологические тренинги, беседы, игры;

— Участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях;

— Дни здоровья, специальные спортивные праздники;

— Организация инструкторской и судейской практики.

Критерии оценки:

— Спортивные нормативы;

— Показатели на спортивных соревнованиях по баскетболу;

— Результаты медицинских осмотров.

Нравственное воспитание - одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям.

Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

— способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;

— воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;

— воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;

— способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

— Результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности.

— Результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников право-воспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

— содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;

— формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;

— выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;

— ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

— Изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах;

— Школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);

— Общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

— Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.

— Отсутствие правонарушений и преступлений.

— Умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

— формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;

— воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

— Обеспечение комфортных условий для развития ребенка;

— Индивидуальная работа с детьми и родителями;

— Психологическая поддержка семей;

— Родительский всеобуч;

— Родительские собрания.

Критерии оценки:

— Благоприятный психологический климат в семье и коллективе;

— Сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;

— Отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;

— Уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

— групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;

— профессиональную ориентацию обучающихся;

— творческую, исследовательскую работу;

— проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;

— организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Тюменской области и Российской Федерации;

— организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении №3 к программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

8. План антидопинговых мероприятий

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

— реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;

— формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);

— участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;

— ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;

— ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «баскетбол»;

— получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по баскетболу.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

— медицинские и психологические последствия допинга;

— допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;

— анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;

— организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;

— привлечение родителей (законных представителей) к организации и

проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);

— знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении №4.

9. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса баскетболистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе баскетбола.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном (спортивной специализации) этапе. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, которые готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведения занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от

подготовленности на основании материала на этапах спортивной подготовки. В программу входят:

— освоение терминологии, принятой в баскетболе;

— овладение командным языком, умение отдать рапорт;

— проведение упражнений по построению и перестроению группы;

— в качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования;

— умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими приемы игры, находить ошибки;

— составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, ведению мяча, выполнению броска;

— умение вести наблюдения за игроками, выполняющими технические приемы в игре и на соревнованиях;

— составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения;

— проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;

— проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике игры;

— проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в баскетбол;

— судейство на учебных играх в своей группе, судейство на учебных, тренировочных играх, выполнение обязанностей помощника судьи, помощника секретаря;

— судейство на соревнованиях по баскетболу в общеобразовательной школе, в спортивной школе, выполнение обязанностей секундометриста, оператора времени;

— составление расписания игр и системы проведения соревнований.

Требования к результатам инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

— уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

— уметь составить и провести комплекс ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия;

— уметь определить и исправить ошибки в выполнении технико-тактических действий обучающихся;

— уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.

Требования к результатам судейской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

— знать правила соревнований по баскетболу, права и обязанности судейской коллегии;

— уметь вести протокол соревнований;

— уметь выполнять обязанности помощника судьи, судьи-секундометриста, помощника секретаря, судьи за столиком на соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 7.

Таблица 7

План инструкторской и судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
Инструкторская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
Практические занятия	В течение года	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений

		другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП.
Судейская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по баскетболу. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по баскетболу. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований.
		Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов.
Практические занятия	В течение года	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли помощника судьи, помощника секретаря, судьи-секундометриста, оператора времени. Составление расписания игр, системы ведения соревнований. Ведение протоколов соревнований.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н “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”. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера.

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

Задачи медико-биологического контроля:

— определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом;

— обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса баскетболистов;

— систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием баскетболистов;

— обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;

— санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий баскетболистов;

— медицинское обеспечение соревнований по баскетболу;

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

— ведение медицинской документации.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

— предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

— этапные и текущие медицинские обследования;

— врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

— на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;

— на учебно-тренировочном этапе – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

— рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

— правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

— выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

— полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

— использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

— повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

— эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

— соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Приемы психологической регуляции позволяют снять избыточное психологическое напряжение в процессе соревновательной деятельности, преодолеть состояние подавленности, тревоги после соревнований, снять усталость. Методы самостоятельной психологической регуляции: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 8.

Таблица 8

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев

	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ

11.Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить 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.

Планируемые результаты по годам обучения и основным видам спортивной подготовки представлены в таблице 9.

Таблица 9

Планируемые результаты освоения программы
по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки

НП-1	НП-2	НП-3
Теоретическая подготовка Обучающиеся знают:		
– о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе; – общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих	– о развитии спорта в России, олимпийском движении; – о единой спортивной классификации и ее значении; – структуру российских соревнований по баскетболу;	– структуру российских и международных юношеских соревнований по баскетболу; – о деятельности Российской федерации баскетбола, лучших российских командах, тренерах, игроках;

Продолжение таблицы 9

процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом; – основы здорового образа жизни и питания; – элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие; – историю развития баскетбола в мире, в стране, в регионе, в городе; – характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными баскетболистами; – места занятий, оборудование и инвентарь для баскетбола; – основные термины игры; – правила безопасности во время занятий баскетболом, меры профилактики травматизма; – правила соревнований по баскетболу.	– о значении регулярных занятий физическими упражнениями для совершенствования функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения; – о пользе естественных природных сил (солнце, воздух и вода) для закаливания организма; – о значение питания, как фактора, формирующего здоровье; – о методах и формах самоконтроля за физическим развитием; – основы и средства общей и специальной физической подготовки; – о взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки баскетболистов; – о стратегии, системе, тактике и стиле игры; – правила игры, основные позиции игроков, роль капитана команды, его права и обязанности; – обязанности судей и способы судейства.	– о калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы баскетболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий, питание в соревновательный период; – о мерах предупреждения переутомления; – о значении активного отдыха для спортсмена; – о характерных травмах баскетболистов и мерах их профилактики; – о пагубном вреде курения и употребления алкоголя; – об антидопинговой политике в спорте; – об основных недостатках в технике баскетболистов и путях их устранения; – о стратегии, системе, тактике и стиле игры; – об основных методах развития волевых качеств.
Общая и специальная физическая подготовка Обучающиеся умеют выполнять:		
– общеразвивающие упражнение и комплексы; – комплексы общеподготовительных упражнений;	– общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений; – специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические	— общеразвивающие упражнение и комплексы; — комплексы общеподготовительных упражнений; — упражнения и

Продолжение таблицы 9

Общая и специальная физическая подготовка Обучающиеся умеют выполнять:		
– бег с различной скоростью и на разные дистанции; – разновидности бега и перемещений; – упражнения на сопротивление с партнёром; – упражнения, направленные на развитие физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости.	качества; – перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег; – упражнения, развивающие физические качества: скорость, координацию, силу, выносливость; – задания и упражнения из других видов спорта: прыжки, метания мяча; – играть в подвижные игры на ориентировку в пространстве; —контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.	комплексы специальной физической подготовки; — бег с различной скоростью и на разные дистанции; — разновидности бега и перемещений; — подвижные игры с элементами баскетбола, спортивные игры; — комплексы упражнений, развивающих физические кондиции баскетболистов; — упражнения из других видов спорта, направленные на развитие физических качеств; — контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.
Технико-тактическая подготовка Обучающиеся демонстрируют:		
— умение играть по упрощенным правилам в ручной мяч и баскетбол; умение выполнять основные элементы техники игры в баскетбол (перемещения, передачи мяча, прием мяча, ведение мяча, обманные движения, броски) — умение ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками; — выполнение простых	—выполнение ведения мяча с изменением направления в различных стойках; —владение техникой броска одной рукой с места и в движении —умение применять основы атакующих и защитных действий; —умение применять в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации; —умение оценивать игровую ситуацию; —умение осуществлять переход от обороны к атаке;	— владение основными приёмами игры в баскетбол (перемещения; ведение мяча; броски; передачи нижние, верхние; обманные движения, отбор мяча); — владение технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; — умение оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации; — умение оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия

групповых тактических		

Продолжение таблицы 9

взаимодействий; — выполнение индивидуальных действий против соперника; — умение ориентироваться при вводе соперниками мяча из-за боковой и лицевой линий; — применение способов самостраховки при неожиданном падении.	—умение выполнять простейшие комбинации в стандартных ситуациях; —умение выполнять групповые тактические взаимодействия в нападении; —умение оценивать свои игровые действия.	соперников; — гибкое тактическое мышление во время игры; — выполнение тактических заданий в парах и малыми группами в атаке; — выполнение тактических заданий в парах и малыми группами в защите; — умение играть в баскетбол по правилам, участвовать в соревнованиях; — выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке.

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.

Планируемые результаты по годам обучения и основным видам спортивной подготовки представлены в таблице 10.

Таблица 10

Планируемые результаты освоения программы
по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)

УТ-1-3	УТ-4-5
Теоретическая подготовка Обучающиеся знают:	
– о современном баскетболе и путях его дальнейшего развития; – о тренировке, как процессе формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма; – физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков; – единую всероссийскую спортивную классификацию, классификационные нормы и требования по баскетболу; – основные методы развития и совершенствования волевых качеств,	– историю развития баскетбола; – значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; этические вопросы спорта; – основы общероссийских и международных антидопинговых правил; – нормы и требования для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов по баскетболу, а также условия их выполнения; возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий баскетболом;

психологической подготовки баскетболистов; – характеристику средств общей и	— основы спортивного питания.

Продолжение таблицы 10

– специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях; – о взаимосвязи между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства; – о значении утренней зарядки, особенности разминки перед тренировкой и игрой, содержании индивидуальных занятии; – о пагубном вреде курения и употреблении алкоголя; – об антидопинговой политике в спорте; – о спортивном травматизме, причинах травм и их профилактике; – требования к организации и проведению соревнований, особенности организации и проведения соревнований по баскетболу.	
Общая и специальная физическая подготовка Обучающиеся умеют выполнять:	
– комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений; – упражнения и комплексы специальной физической подготовки; – бег с различной скоростью и на разные дистанции; – разновидности перемещений с мячом и без мяча; – комплексы общеподготовительных беговых, прыжковых упражнений; – общеразвивающие упражнение и комплексы с предметами и без, в парах; – упражнения на силу, выносливость, гибкость; – составлять индивидуальные планы тренировки по общей физической подготовке; – подвижные игры с элементами баскетбола, спортивные игры; – комплексы упражнений, развивающих	– комплексы упражнений для укрепления здоровья, разностороннего физического развития; – комплексы специально-подготовительных упражнений для повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, гармоничного физического развития как основы специальной физической подготовки; – комплексы упражнений, развивающих физические кондиции баскетболистов; – упражнения, направленные на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных

физические кондиции баскетболистов; – упражнения из других видов спорта, формирующие технические навыки	занятий баскетболом.

Продолжение таблицы 10

баскетболиста; —контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.	
Технико-тактическая подготовка Обучающиеся демонстрируют:	
— выполнение технико-тактических действий в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок); — выполнение технических элементов: броски, передачи и ловлю мяча на месте и в движении; — ведение мяча без зрительного контроля; — применение персональной защиты; — умение играть в баскетбол по правилам, участвовать в соревнованиях различного уровня; — выполнять групповые тактические взаимодействия; — выполнять индивидуальные действия против противника; —умение выполнять судейство учебных игр; —умение атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; —применение позиционного нападения и зонной защиты; игру в баскетбол в условиях соревновательной деятельности; —умения вести протокол соревнования; —ведение, передачу и бросок мяча с сопротивлением защитника; —игру в системах личной защиты, зонной защиты, смешанной защиты, личного и зонного прессинга; —умения передвигаться с мячом в руках без зрительного контроля и взаимодействовать с партнерами; —выполнение индивидуальных технических элементов: броски, передачи и ловлю мяча; —реализацию численного преимущества посредством паса; —участвовать в соревновательной деятельности.	— игру в баскетбол по официальным правилам; — умение планировать и осуществлять тренировочный процесс для достижения спортивных результатов; — знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу; — устойчивую мотивацию к занятиям баскетболом; — знание официальных правил соревнований по баскетболу, правил судейства; —достижения в физкультурных и спортивных мероприятиях.

12.Оценка результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы, в диагностической карте, представленной в таблице 11.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, с 1 мая по 30 июня, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы (таблица 12-13).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Таблица 11

Карта педагогического наблюдения
уровня развития личностных качеств и сформированности
прикладных навыков (метапредметных компетенций)

№	Разделы	Динамика личностного развития								Динамика сформированности прикладных навыков								Итоговый показатель (среднее
		Знает и соблюдает технику безопасности, правила гигиены		Проявляет уважение, доброжелательность, эмпатию к сверстникам и взрослым		Проявляет дисциплину, настойчивость, трудолюбие		Демонстрирует бесконфликтное поведение, умение сотрудничать		Проявляет организованность, самостоятельность, инициативность, творчество		Знает о принципах ЗОЖ (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать		Умеет увидеть, объяснить и исправить ошибки при выполнении задания		Демонстрирует умение работать в коллективе, договариваться о правилах и соблюдать их		
		начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	
	Ф.И. обучающегося																	

Параметры оценки: 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов – никогда. Показатели: высокий уровень – 24-17 баллов; средний уровень – 16-7 баллов; низкий уровень – 7-0 баллов.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося возможен перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «баскетбол».

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании учебно-тренировочного этапа. Итоговая аттестация проводится с 15 мая по 15 июня. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

— по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;

— по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);

— по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Обучающиеся – победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Критериями оценки качества и эффективности реализации программы на этапах спортивной подготовки, являются:

на этапе начальной подготовки:

— динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

— уровень освоения основ техники в виде спорта «баскетбол»;

— стабильность состава обучающихся;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

— динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

— стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

— состояние здоровья обучающихся.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска.

13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 12-13.

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	10,3	10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,8	5,0
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65,0	70,0
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Перечень вопросов для контроля знаний по итогам освоения теоретической подготовки представлен в приложении №5.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки по видам спортивной подготовки на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены Положением о разработке, реализации и обновлении дополнительных общеобразовательных программ МАУ ДО «СШ №2».

14.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

Методические основы овладения техникой баскетбола.

Техника баскетбола представлена различными перемещениями без мяча (бег, прыжки, остановки, повороты, передвижения в защитной стойке баскетболиста) и приёмами владения мячом (ловля и передача, ведение, броски). Большинство перечисленных элементов, на первый взгляд, довольно просты, но применение их в игре сопряжено с рядом затруднений:

- зачастую приёмы выполняются в комплексе, а значит, необходимо координировать одновременную работу рук и ног;

- ограниченный диаметр баскетбольного кольца усложняет точность выполнения действий;

- сопротивление соперников препятствует достижению целенаправленности действий;

- соблюдение правил игры сопровождается концентрацией внимания на выполняемых приёмах;

- зачастую быстротечность, мобильность игры становится причиной неточных и неверных действий.

Поэтому овладение правильной, рациональной техникой игры — главная задача в процессе спортивной подготовки по баскетболу. Выполнение этой задачи будет успешным, если в спортивной подготовке используются следующие приоритетные направления:

- принципы постепенности и непрерывности процесса физического воспитания;

- целенаправленное развитие физических качеств, как основы для формирования двигательных умений и навыков;

- обнаружение причин возникновения ошибок на тренировке и своевременное их исправление;

- знание правил игры и их применение, как при разучивании, так и при совершенствовании отдельных элементов техники.

Процесс овладения техникой игры в баскетбол подчиняется закономерностям формирования двигательного навыка. Эффективность этого процесса напрямую зависит от правильного выбора средств, методов и принципов физического воспитания.

Продуктивность задач физического воспитания определяется верным использованием специфических и общепедагогических методов. К первой группе относятся методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный; ко второй - словесные методы. В процессе тренировки необходимо соблюдать основные дидактические принципы: системности, последовательности, доступности, динамичности, сознательности и активности и др. Используемый в комплексе данный инструментарий позволяет повысить качество учебного процесса.

Эффективно формировать и вовремя исправлять ошибки в технике поможет предложенная ниже структура тренировки технических приёмов.

Структура освоения технических приёмов баскетбола.

1. Назвать терминологически правильно приём.

2. Объяснить технику выполнения приёма по фазам с демонстрацией положения тела в пространстве.

3. Указать на возможные ошибки при выполнении соответствующего приёма 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 приёмов.

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 приёмы в ходе подвижной или тренировочной игры.

Упражнения для освоения техники игры в баскетбол

Техника нападения

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 приёмы 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 вперёд 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- она и 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. В момент выполнения остановки нужно стремиться к тому, чтобы удержать тело на опорной ноге. При выполнении остановки после ведения или ловли мяча, игрок совершает какие-либо перемещения опорной ногой или, ещё хуже, отрывает её, то это ведёт к нарушению правил игры - засчитывается пробежка.

Упражнения для освоения и совершенствования.

1. Спрыгивание со скамьи, толчком двумя ногами, 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 партнёру. 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 вперёд игрок поворачивается правым (левым) плечом вперёд, выполняя переступание в ту сторону, куда обращён лицом.

При повороте назад, баскетболист, поворачивается правым (левым) плечом назад, выполняя переступание в ту сторону, куда обращён спиной. Опорная нога (при остановке двумя шагами это, как правило, сзади стоящая нога) должна оставаться на месте.

Официальные правила баскетбола требуют:

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 партнёру.

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 приёмов: ведение мяча, остановка в два шага, поворот вперед, назад (на опорной ноге), передача мяча партнёру.

7. Выполнение поворота с ведением мяча, находясь вблизи пассивного защитника, но против активно действующего защитника.

Техника владения мячом

Ловля мяча двумя руками у груди на месте.

Приём, 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 вперёд), размером несколько больше, чем обхват мяча.

Основная фаза. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая 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 приёма.

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

2. Выполняя приёмы, локти не разводить в стороны.

3. Ловить мяч выпрямленными в локтях руками.

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 полёта мяча (кисть и пальцы не напряжены).

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

Заключительная фаза - игрок переходит к последующим движениям.

1. В момент ловли рука должна быть прямая.

2.Пальцы кисти расставлены.

3. Левая рука страхует правую.

Передача двумя руками от груди.

Основной способ, позволяющий быстро и точно направлять мяч партнёру 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 вперёд 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).

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.

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 перенесён на ногу, стоящую сзади. Впереди должна находиться нога, разноименная с передающей рукой.

Основная фаза - передача выполняется обратным движением туловища вперёд, 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.

Передача может выполняться, как с непосредственным удержанием мяча около плеча, так и отведенной прямой рукой назад. В последнем случае она выполняется на дальность.

Совместное освоение приёмов ловли и передач мяча выполнять одним способом (либо двумя руками от груди, либо одной от плеча). И только при совершенствовании можно варьировать ими. Первоначально следует выбирать небольшое расстояние между партнёрами – 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 180º).

3. Передача и ловля мяча в четвёрках. 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 трёх, четырёх 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 приёмов: ведение, остановка, поворот.

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

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 приём очень удобен для дальних и высоких передач. При правильном выполнении следует подключать мышцы спины.

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

8. 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.

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

Рекомендуется совместное освоение приёмов 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 счёт раз - руки с мячом поднять вверх и прогнуться;

- два разгибая локтевые суставы с шагом правой ноги вперёд, выполнить передачу партнёру хлестким движением руками. Партнёр 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.

5. 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 партнёру.

Приём разучивается сначала в движении приставными шагами, когда игрок передвигается боком. Затем разучивается передача в движении, когда игроки двигаются лицом вперёд обычным бегом. Приём 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.

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

3. То же, но перешагивания выполнять левой ногой.

4. То же, но перешагивания выполнять в безопорном положении то правой, то левой ногой.

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

6. 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 берёт мяч с руки второго, выполняет шаг левой, передачу стоящему напротив третьему игроку и перемещается на его месте. Третий игрок, поймав мяч, ведёт его на место второго, который по схеме перешёл на место первого и т.д.

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

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

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

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

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

12. Передача и ловля мяча в парах с продвижением вперёд, игроки двигаются параллельно друг другу. При выполнении передач в движении мяч партнёру передаётся заведомо вперёд, с учётом его передвижения.

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

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

15. Передача и ловля мяча в тройках с последующим перемещением за спину партнёра, 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.

16. Ведение мяча, даёт 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 вперёд. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Ведение мяча игрок выполняет немного сбоку от себя, равномерно согласованно с передвижением.

1. Выполнение действия сопровождается работой в локтевом суставе и кистью.

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 колено и возвратится в исходное положение, либо последовательно встать на колени и вернуться в исходное положение;

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 исходное положение. После усвоения выполнить по одному удару в каждой позиции;

е) ведение мяча на месте, на два удара шаг вперёд, 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 партнёра, с помощью отскока от пола;

б) ведение мяча с изменением направления и скорости движения;

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

Бросок мяча одной рукой.

Распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций.

Подготовительная фаза. Базовым элементом является исходное положение рук и ног перед броском.

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

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

1. Перед броском, локти не разводить в стороны.

2. Рука при броске полностью выпрямляется, кисть совершает захлестывающее движение.

3. Придерживающая рука в броске не участвует.

Броски мяча в движении.

Этот технический приём 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 приёмов. Бросок мяча в движении может быть выполнен, как после ведения, так и после передачи партнёра.

1. Не нарушать ритм двух шагов.

2. При атаке с правой стороны кольца первый шаг выполняется правой ногой, второй – левой, бросок правой рукой. При атаке с левой стороны кольца первый шаг выполняется левой ногой, второй правой, бросок левой рукой.

3. Направление прыжка вперед-вверх.

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

5. Выпускать мяч в наивысшей точке прыжка.

Упражнения для освоения и совершенствования броска мяча в движении.

1. Освоение двух шагов:

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

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

в) шагом до скамейки, перепрыгнуть её 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 бросков с близкой дистанции, способом через щит.

а) Тренер 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, берёт 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.

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

в) То же, но мяч передаётся сбоку.

г) Ведение на месте - два шага - бросок.

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

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

ж) Бросок мяча в движении после обводки препятствия.

з) Бросок мяча в движении при обыгрывании пассивного и активного защитника.

и) Выполнение броска в условиях, приближенных к игровым действиям.

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 её 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.

1. Прыжок выполнять вертикально вверх (не заваливаясь в стороны).

2. Ноги во время прыжка вместе.

3. Мяч выпускать в наивысшей точке прыжка

Прежде чем переходить к освоению данному техническому приёму 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 броского 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 партнёру.

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 партнёра, 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 приёмы действий защитников аналогичны технике передвижений нападающих, но преимущественно с активной опекой соперника, владеющего мячом и без мяча. Данные приёмы 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.

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

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

в) 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.

а) Построение в шеренгах. Отработать выбивание у нападающего снизу и сверху.

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

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

г) 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 с ведением 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 полёта мяча.

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

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

а) В парах, стоя близко друг к другу, один ведёт мяч, другой выбивает.

б) В парах - один ведёт мяч в движении, другой пытается выбить.

г) В парах - оба ведут мяч, задача - быстрее выбить мяч.

4. 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.

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

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

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

г) 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.

а). 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.

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

в) То же, но ведение с противоположной стороны партнёра.

г) То же, что в п. б, но ведение с продвижением вперёд.

д) 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 удаётся.

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

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

а) В тройках – двое игроков выполняют передачу, третий игрок в качестве защитника накрывает мяч во время передачи.

б) То же, но партнеры выполняют бросок.

в) 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, поставить спину, 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.

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

б) То же, но бросающий препятствует подбирающему.

в) 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.

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

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

е) Пассивное сопротивление противника, второй защитник ловит.

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

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, 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 5,8,10 м (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 вперёд. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперёд, 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 вперёд, 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 лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объёма 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 верёвочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лёжа на спине, лёжа 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 вперёд и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта 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 партнёра. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой

ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

Этап начальной подготовки

НП-1 (первый год обучения)

Задачи учебно-тренировочного процесса:

—-укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию обучающихся;

—-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.

Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

Общую выносливость занимающихся лучше развивать с помощью подвижных игр средней и низкой интенсивности: «Салочки», «Кодунчики», «Третий лишний», «Круговые салочки», «Гуси лебеди» и т.д.

Специальная физическая подготовка

Специальные физические качества в этом возрасте развиваются непосредственно в процессе упражнений с мячом и подвижных подготовительных игр к баскетболу: «Вышибалы», «Поймай мяч» и т.д.

Данный возраст благоприятен для развития координационных способностей (равновесия, сложных координации), скоростно-силовых способностей.

Техническая подготовка

Техника нападения.

Техника передвижения: Стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижения приставными шагами (лицом вперёд, влево, вправо, спиной вперёд), остановки (прыжком, двумя шагами), повороты на месте (вперёд, 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, 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 вперёд, стойка защитника со ступенями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперёд, 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 полёта 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 трёх 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 приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях. Упражнения с мячом, сложные по координации, с одновременным развитием быстроты. Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.

НП-2 (второй год обучения)

Задачи учебно-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 силовых способностей, скорости (времени двигательной реакции, частота движений), анаэробной и общей выносливости у девочек и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, общей выносливости, сложных координационных способностей у мальчиков.

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

Специальная физическая 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 приёмов.

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 приёмами 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 партнёрами 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 неё.

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 кольцо;

— 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 приёмов и выполнение этих приёмов. Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях. Чередование различных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приёмов 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 приёмов и тактических комбинаций.

НП-3 (третий год обучения)

Задачи учебно-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 учебно-тренировочного занятия;

— начало формирования команды;

— развитие морально-волевых качеств.

Общая физическая подготовка

В возрасте 10-12 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 приёмы 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 учебно-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 объём и интенсивность упражнений.

Наряду с комплексными занятиями применяют специализированные тренировки по технике и тактике игры. Необходимо уделить внимание воспитанию 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 приёмами.

Техника владения мячом. Ловля мяча:

— одной рукой высокого, низкого, катящегося мяча с низкого отскока;

— сочетание изученных приёмов 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, равноудалённых от щита;

— броски мяча в прыжке одной рукой сверху, броски мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов 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 приёмов 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 трёхсекундной зоне;

— выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой;

— применение изученных приёмов 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 трёх 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 трёхсекундной 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 трёх 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 приёмов (на основе программы для групп ОФП третьего года спортивной подготовки).

Чередование изученных технических приёмов 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 кольцо.

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

Тренировочные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приёмов 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 приёмов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в тренировочных играх.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

УТ-1 (первый год обучения)

Задачи учебно-тренировочного процесса:

— направленное развитие физических способностей с учётом сенситивных периодов развития физических качеств;

— овладение техническими и тактическими действиями, согласно программному материалу 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.

Общая физическая подготовка

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

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

Специальная физическая 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 приёмами 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 мяча левой и правой рукой 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 низком ведении. Ведение с изменением скорости при входе в трёхсекундную зону. Сочетание приёмов. 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 приёмов 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 учётом временно - выполняемой функции в команде. Выбор способа действия при розыгрыше спорного мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Действия дриблёра 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. Взаимодействия двух игроков при пересечении в процессе применения быстрого прорыва и в условиях защиты «личный прессинг». Взаимодействие трёх игроков – «малая восьмёрка».

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 дриблёра. Взаимодействие двух - трёх игроков, в численном меньшинстве при завершении быстрого прорыва. Противодействие взаимодействию двух игроков при пересечении (переключение, отступание 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 приёмов. Выполнение перемещений с отягощениями, утяжелёнными мячами, бросков в прыжке с отягощениями для всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приёмов с отягощениями.

Развитие специальных физических способностей, посредством многократного выполнения технических приёмов на основе программы для данного года спортивной подготовки.

Чередование подготовительных упражнений и технических приёмов (указанных в программе).

Переключения при выполнении технических приёмов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок-накрывание, подбор-добивание. Поточное выполнение технических приёмов. 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.

УТ-2 (второй год обучения)

Задачи учебно-тренировочного процесса:

— направленное развитие физических способностей с учётом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития обучающихся;

— овладение техническими и тактическими действиями, согласно программному материалу 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.

Общая физическая подготовка

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

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

Специальная физическая 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 определенному 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 приёмов нападения.

Владение мячом. Ловля мяча изученными способами в прыжке. Сочетание выполнения различных приёмов 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 приёмов нападения. Сочетание выполнения бросков

мяча из различных точек, разно-удалённых от щита. Ведение мяча. Перевод мяча перед собой шагом. Перевод мяча за спиной. Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приёмов. Чередование выполнения различных способов ведения.

Техника защиты.

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приёмов 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.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

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

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков при отступании, проскальзывании; взаимодействие трёх игроков «большая и малая восьмёрка»; 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 восьмёркой»; 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, отступание, проскальзывание; взаимодействие трёх игроков- противодействия «малой восьмёрке», 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 приёмов посредством их многократного выполнения (в объёме программы) - ловля, передачи, броски на точность, ведение с максимально возможной скоростью.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов. Сочетать с выполнением приёма в целом. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приёмов (в объёме 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. Преемственность заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

УТ-3 (третий год обучения)

Задачи учебно-тренировочного процесса:

— направленное развитие физических способностей с учётом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития;

— совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие специальных физических качеств;

— совершенствование ранее изученных технических приёмов и тактических действий;

— изучение зонной системы защиты и противодействиям данной системе;

— индивидуализация подготовки занимающихся в соответствии с определённым амплуа игрока;

— овладение основами методики проведения учебно-тренировочного занятия;

— формирование социально-психологической атмосферы команды;

— воспитание морально-волевых качеств;

— выполнение разрядных требований.

Общая физическая подготовка

Девушки: развитие координации, гибкости, ловкости, поддерживание 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, сложной координации), поддержание достигнутого уровня развития силы, быстроты, гибкости.

Специальная физическая подготовка

Выполнение изученных технических приёмов 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 усложнённых условиях; сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приёмов в усложненных условиях.

Техника владения мячом. Ловля мяча: сочетание выполнения различных приёмов ловли мяча в условиях жёсткого 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 приёмов нападения в усложнённых условиях; сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудалённых 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 приёмов 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 центрового 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 приёмов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков – «заслон в движении»; взаимодействие трёх игроков – «сдвоенный заслон»; взаимодействие трёх 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 функций при разных системах игры в нападении.

Групповые действия. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении»; противодействие взаимодействию трёх игроков – «сдвоенному заслону»; противодействие взаимодействию трёх 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 приёмов посредством многократного выполнения тактических действий. Многократное выполнение тактических действий с целью развития специальных физических качеств.

Переключения при выполнении технических приёмов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объёмах 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. Преемственность заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

УТ-4,5 (свыше трех лет обучения)

Задачи учебно-тренировочного процесса:

— сохранение приобретенного уровня развития физических качеств;

— совершенствование физических качеств с учётом сенситивных периодов;

— совершенствование физической подготовленности, направленных на развитие специальных качеств;

— совершенствование ранее изученных технических приёмов 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.

Общая физическая подготовка

Девушки: сохранение приобретённого 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 физическая подготовка

Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, 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 приёмов нападения при пассивном сопротивлении защитников, в условиях, приближенным к игровым. Прыжки вверх с разворотом от 90 до 360 градусов.

Техника владения мячом. Передача мяча в прыжке, с поворотом на 180 градусов. Жонглирование двумя мячами (перебрасывание мячей на вытянутых руках вверх в движении, шагом, бегом). Передачи мяча изученными способами в сторону, назад на месте. Передачи мяча после ведения сопровождающему партнёру (в движении по кругу и при построениях парами, передвигаясь вдоль боковой линии). Скрытые передачи. Передачи мяча на скорость и внезапность. Чередование различных способов передач в условиях, 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 партнёру, входящему в область штрафного броска. Финт на бросок со средней дистанции и проход к щиту.

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

Техника защиты.

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

Техника овладения мячом. Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Остановка нападающего и овладение мячом, отскочившим от кольца или щита. Сочетание способов передвижения в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мячом, отскочившем от своего щита или кольца.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

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

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

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

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

Тактика защиты.

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

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

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

Интегральная подготовка

Многократное выполнение упражнений технической подготовки с повышенной интенсивностью, с целью развития специальных физических качеств. Упражнения на переключения в выполнении технических приёмов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков технических приёмов 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 приёмов и специальных качеств. Тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике в объёме 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.

Теоретическая подготовка

Этап начальной подготовки

История возникновения баскетбола и его развитие в России и мире. Физическая культура и спорт в России, их роль в современном обществе. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики баскетбола. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «баскетбол». Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «баскетбол».

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. История возникновения олимпийского движения. Режим дня и питание обучающихся. Физиологические основы физической культуры. Учет соревновательной

деятельности, самоанализ обучающегося. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники и тактики игры в баскетбол. Психологическая подготовка. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «баскетбол». Правила вида спорта. Основы судейства в баскетболе. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.

Психологическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки)

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки и включает в себя:

— Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

— Развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

— Развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

— Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

— Развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.

— Воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

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

— осознание игроками задач на предстоящую игру;

— изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);

— изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

— осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

— преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

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

15.Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, представленный в приложении № 6, включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

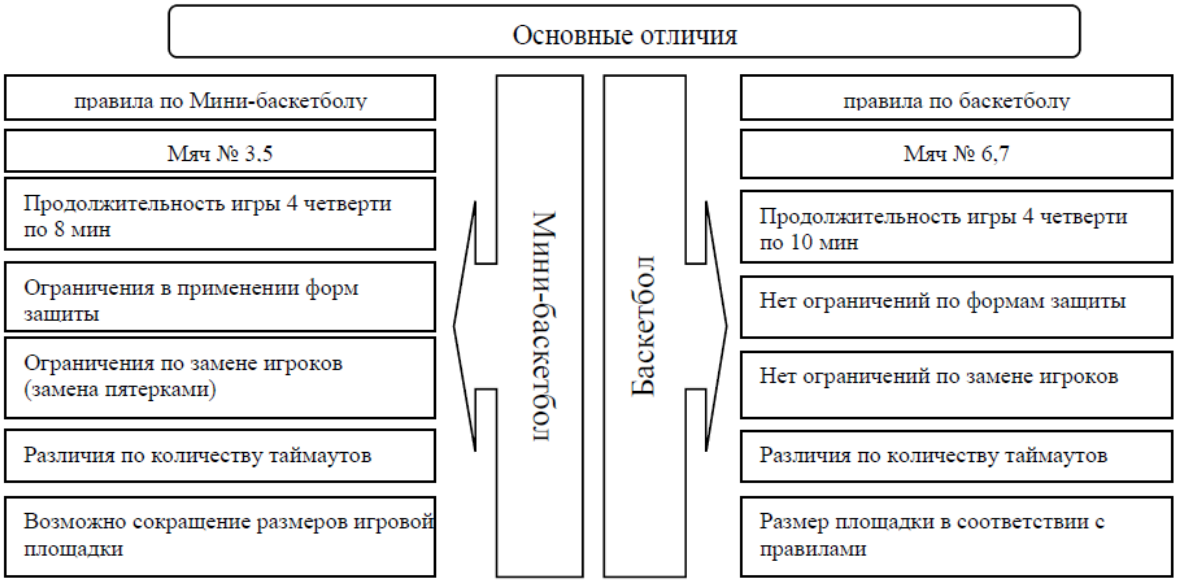
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «баскетбол» и его спортивных дисциплин.

Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол».

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» относятся: на этапе НП формируются учебно-тренировочные группы из обучающихся определенного возраста, установленного ФССП по виду спорта «баскетбол», без деления по отдельным дисциплинам и без акцента на спортивное амплуа игрока. Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме групповых и командных учебно-тренировочных занятий с делением групп обучающихся по гендерному признаку.

Базовая техника основных приемов игры формируется без акцента на спортивную дисциплину, начиная с 1 учебно-тренировочного года НП. Для мальчиков и девочек в возрасте до 13 лет, обучающихся баскетболу, соревновательная деятельность осуществляются по правилам мини-баскетбола (упрощенным правилам).



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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

17.Материально-технические условия

Для реализации программы в спортивной школе имеются материально-технические условия: специально оборудованные для занятий баскетболом спортивные залы, тренажерные залы, спортивные площадки, медицинские кабинеты, необходимый инвентарь и оборудование. При организации учебно-тренировочного процесса по баскетболу обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"Перечень мест проведения учебно-тренировочных занятий представлен в таблице 14.

Таблица 14

Места проведения учебно-тренировочных занятий

Наименование зала	Место нахождения	Принадлежность
Спортивный зал, оборудованный для занятий баскетболом, с раздевалками и душевыми	СК «Центральный»	МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска
	СК «Тобол»	
	МАОУ «СОШ №16», корпус 2	МАОУ «СОШ №16», договор безвозмездного пользования
Тренажерный зал	СК «Олимп»	МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска
	СК «Чемпион»	
Игровые площадки, турниковые комплексы	Стадион «Тобол»	МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска
	СК «Тигренок»	
	МАОУ «СОШ №16», корпус 2	МАОУ «СОШ №16», договор безвозмездного пользования

В каждом спортивном комплексе МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска имеется оборудованный в соответствии с приказом Министерства здравоохранения России от 19.05.2026 №484н медицинский кабинет.

В период участия в официальных спортивных соревнованиях и мероприятиях, включенных в календарный план спортивной школы, городской и областной календарный план, обучающиеся обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Обучающиеся обеспечиваются оборудованием и спортивным инвентарем в соответствии с перечнем, представленным в таблице 15-16, а также спортивной экипировкой, представленной в таблицах 17-18.

Таблица 15

Перечень оборудования и спортивного инвентаря
для прохождения спортивной подготовки по баскетболу

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	на тренировочный спортивный зал	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
3.	Доска тактическая	штук	на тренера-преподавателя	1
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
5.	Корзина для мячей	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6.	Мяч баскетбольный №5	штук	на организацию	15
7.	Мяч баскетбольный №6	штук	на организацию	15
8.	Мяч баскетбольный №7	штук	на организацию	15
9.	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	на тренировочный спортивный зал	15
11.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
12.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
13.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	на тренировочный спортивный зал	4
14.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	2
15.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
16.	Скакалка	штук	на тренировочный спортивный зал	24

Продолжение таблицы 15

№	Наименование	Единица	Расчетная единица	Количество

п/п		измерения		изделий
17.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
18.	Стойка для обводки	штук	на тренировочный спортивный зал	20
19.	Фишки (конусы)	штук	на тренировочный спортивный зал	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	на тренировочный спортивный зал	24
21.	Диски для скольжения	комплект	на тренировочный спортивный зал	6
22.	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	15
23.	Координационная дорожка (лестница)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
24.	Сетка баскетбольная	штук	на тренировочный спортивный зал	10

Таблица 16

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)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1

Таблица 17

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Манишка двусторонняя	штук	на тренера-преподавателя	15

Таблица 18

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

(из расчета на 1 обучающегося)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	-	-	1	2
2.	Кроссовки для баскетбола	пар	-	-	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	-	-	1	1
4.	Майка	штук	-	-	2	1
5.	Форма игровая (шорты и майка)	комплект	-	-	2	1
6.	Футболка	штук	-	-	2	1
7.	Шорты спортивные	штук	-	-	1	1

18.Кадровые условия

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным

приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (в ред. приказа Минспорта России от 30 августа 2023 г. № 686);

— или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442);

— или 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).

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

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории проводится по их желанию, в целях подтверждения соответствия занимаемой должности - 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 24 марта 2023 г. № 196 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

19.Информационно-методические условия

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 24.06.2026 № 185-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н “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”;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.11.2025 № 954 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»;

13. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденная приказом Министерства спорта России от 16.07.2026 № 616 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;

14. Правила вида спорта «Баскетбол», утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.03.2017 № 182 (в ред. от 05.06.2026).

Учебно-методическая литература

Список литературы для обучающихся

1. Губа, В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие / В.П. Губа, Т.В. Михайлова. - М.: Спорт, 2017. – 79 с.

2. Бибарисова, А. М. История возникновения и развития баскетбола / А.М. Бибарисова, Л.Ш. Шаймарданова // NovaInfo.Ru. – 2016. – Т. 3, № 57. – С. 481-497 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: https://novainfo.ru/article/9962

3. Гомельский, А.Я. Библия баскетбола: 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М., 2016. – 252 с.

4. Казаков, С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник/ Казаков, С.В. - Р-наД., 2004. 9. Коновалов, В.Л. Баскетбол: Учебное пособие/ Коновалов В.Л., Погодин В.А.- М.: Лань, 2021.- 84 с.

5. Костикова, Л.В. Азбука баскетбола/ Костикова Л.В. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.

6. Пайе Баррел. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных/ Пайе Баррел, Пайе Патрик. - М.: Дивизион, 2008.

Список литературы для родителей обучающихся

1. Герке, Т. Спортивная анатомия / Герке Торстен; пер.с англ. С.Э. Борич; под ред. И.Э. Дашко. – М.: Попурри, 2018. – 272 с.

2. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. – 234 с.

3. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация. Монография / В.Б. Иссурин; пер. с анг. Шаробайко И.В. - М.: Спорт, 2017. – 240 с.

4. Малкин, В.Р. Спорт — это психология / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. – М.: Спорт, 2015. – 176 с.

5. Николаев, А.А. Развитие выносливости у спортсменов / Николаев А.А., Семёнов В.Г. — М.: Спорт, 2017. — 144 с.

6. Первушина, Е. Спортсмен, музыкант, поэт, математик: Как выявить и развить способности вашего ребенка / Е. Первушина. – М.: Альпина, 2017.

7. Фицджеральд, М. Диета чемпионов / Мэт Фицджеральд; пер. с англ. М. Попова; под ред. Э. Безуглова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

8. Голованов, В.М. Баскетбол: 10 вопросов детскому тренеру/ Голованов В.М. – М.: Литера, 2013.- 56 с.

9. Пискайкина, М.Н. Баскетбол, как эффективное средство сохранения и укрепления здоровья людей всех возрастов / М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // OlymPlus. Гуманит. версия. – 2016. – № 1(2). – С. 42-44.

10. Рогаткин, А.В. Баскетбол на Неве : биогр. справочник. Публикации о баскетболе / А.В. Рогаткин. – СПб., 2015. – 280 с.

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта: Методические рекомендации. – М.: ФГБУ ФЦОМОФВ, 2023.

2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка / И.С.Барчуков. - М.: Советский спорт, 2013.

3. Баскетбол: спорт. энциклопедия. – М., 2011. – 56 с.

4. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / 4-е изд., стереотип. / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. - М.: Академия, 2009.

5. Гомельский, А.Я. Библия баскетбола: 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М., 2016. – 252 с.

6. Горская, И.Ю. Координационная подготовка спортсменов / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков. – Омск: СибГУФК, 2015. – 220 с. Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/65029.html (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7. Губа, В.П. Оценка уровня развития двигательных способностей юных баскетболистов / В.П. Губа, А.В. Родин, А.Д. Скрипко // Физич. культура в шк. – 2015. – № 1. – С. 57-60.

8. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учеб. пособие / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. – Минск: РИПО, 2018. – 250 с. Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020238 (дата обращения: 06.03.2023). – Режим доступа: по подписке.

9. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б.Иссурин. – М.: Спорт, 2019. – 464 с.

10. Казаков, С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник/ Казаков, С.В. - Р-наД., 2004.

11. Коновалов, В.Л. Баскетбол: Учебное пособие/ Коновалов В.Л., Погодин В.А.- М.: Лань, 2021.- 84 с.

12. Костикова, Л.В. Азбука баскетбола/ Костикова Л.В. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.

13. Красникова, О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям/ Красникова О.С. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. — 91 с.

14. Краузе, Д. Баскетбол – навыки и упражнения/ Краузе, Д., Мейер Д., Мейер Дж. - М. АСТ. Астрель. 2006.

15. Лепёшкин, В.А. Баскетбол: Подвижные и учебные игры/ Лепёшкин В.А. – М.: Советский спорт, 2013.- 98 с.

16. Маловичка, А.Г. Развитие физических качеств юных баскетболистов / А.Г. Маловичка, С.В. Вартанян, О.Н. Мещерякова // Науч. альманах. – 2015. – № 12-1(14). – С. 546-551.

17. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол/ Под редакцией Белаш В.В. - г.Южный, октябрь, 2005.

18. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Нестеровский Д.И. –М: Академия, 2008.

19. Никитушкин, В.Г. Методическое пособие: Современная подготовка юных спортсменов/ Никитушкин В.Г. - М.: Москва, 2009.

20. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»/ И.В. Лосева. – ФГБУ ФЦПСР. – 2023.

21. Пайе Баррел. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных/ Пайе Баррел, Пайе Патрик. - М.: Дивизион, 2008.

22. Пискайкина, М.Н. Баскетбол, как эффективное средство сохранения и укрепления здоровья людей всех возрастов / М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // OlymPlus. Гуманит. версия. – 2016. – № 1(2). – С. 42-44.

23. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2022. – 656 с. Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1868793 (дата обращения: 06.03.2023). – Режим доступа: по подписке.

24. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. /Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. - М., 2009.

25. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте / Л.К. Серова. – М.: Человек, 2011. – 160 с.

26. Сидякин, А.И. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу/ Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. – М., 2010.

27. Смоленцева, В.Н. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов: учебное пособие / В.Н. Смоленцева. — Омск: СибГУФК, 2020. — 116 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/109708.html (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

28. Софронов, Н.Н. Повышение эффективности защитных действий юных баскетболистов средствами физической подготовки / Н.Н. Софронов, А.А. Ионов, Р.Р. Азиуллин // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI олимпийских игр в Рио-де-Жанейро : всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Казань, 26-27 ноября 2015 г.). – Казань, 2015. – С. 447-448.

29. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов ВУЗов./ Ю.Д. Железняков, под редакцией Ю.М, Портнова. -М.: изд. Центр Академия, 2001.

30. Тарасова, Л.В. Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва: Методические рекомендации / Л.В. Тарасова. –М.: ФГБУ «ФЦПСР», 2022.

31. Хлопцев, В.И. Баскетболу 120 лет: документальная фотография / В.И. Хлопцев. – М., 2012. – 195 с.

32. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед./Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003.

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ. Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru

2. Федерация баскетбола России. Режим доступа: https://russiabasket.ru/

3. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: https://edu.gov.ru/

4. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа: https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/

5. ГАУ ТО «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий». Режим доступа: https://csp72.ru/

6. ГАУ ТО «Центр подготовки спортивного резерва и студенческих сборных команд». Режим доступа: http://osdusshor.ru/

7. Ассоциация Российского антидопингового агентства «РУСАДА», официальный сайт: http://www.rusada.ru

8. Общероссийская общественная организация «Российская федерация баскетбола», официальный сайт: www.russiabasket.ru

9. Международная федерация баскетбола (FIBA), официальный сайт: www.fiba.com

10. Всемирное антидопинговое агентство, официальный сайт: http://www.wada-ama.org

11. Олимпийский комитет России, официальный сайт: http://www.roc.ru/

12. Международный олимпийский комитет, официальный сайт: http://www.olympic.org/

13. Википедия /свободная энциклопедия. Режим доступа: https://ru.wikipedia.org

14. Сайт проекта «ФизкультУра». Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru

Приложения

Приложение №1

Индивидуальный план спортивной подготовки на _____ год

вид спорта_____

1.Сведения об обучающемся

Ф.И.О. обучающегося _____

дата рождения _____ рост _____ вес _____

спортивный разряд/звание _____ специализация _____

состав сборной _____ этап спортивной подготовки _____

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

2.Анализ спортивной подготовки обучающегося в предыдущем периоде

2.1. Результаты выступления на соревнованиях _____

2.2. Физическая и технико-тактическая подготовка:

Преимущества _____

Недостатки _____

3.Основные задачи и контрольные задания в текущем периоде

3.1. Участие в соревнованиях

Наименование соревнований	Планируемый результат	Фактический результат

3.2. Мероприятия по технико-тактической, общей и специальной физической, психологической, теоретической подготовке

Задачи	Средства	Сроки

Приложение №2

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	8	10	12	14	14
		Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		15-30	15-30	15-30	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24
1.	Общая физическая подготовка	60	60	78	64	80	98	100	100
2.	Специальная физическая подготовка	54	54	74	68	84	100	116	116
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	20	26	32	50	50
4.	Техническая подготовка	94	94	128	122	124	148	146	146
5.	Тактическая подготовка	20	18	24	20	26	30	42	42
6.	Теоретическая подготовка	20	18	24	20	26	30	42	42
7.	Психологическая подготовка	18	18	24	20	26	30	42	42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	6	6	8	8
9.	Инструкторская практика	-	-	-	4	8	10	14	14
10.	Судейская практика	-	-	-	4	8	10	14	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	6	6	8	8	8	8
12.	Восстановительные мероприятия	-	2	4	4	6	10	10	10
13.	Интегральная подготовка	40	40	50	60	92	112	136	136
Общее количество часов в год		312	312	416	416	520	624	728	728

Приложение №3

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профессионально-спортивная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессу; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
1.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта: акция «Здоровье – золото! (марафон зарядок) Проведения Дня открытых дверей в спортивной школе: мастер-классы по баскетболу, показательные выступления	В течение года
1.4.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после	В течение года

		тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
1.5.	Профилактические мероприятия с участием приглашенных специалистов	- Участие в психологических тренингах, играх; - проведение бесед по профилактике употребления ПАВ, профилактике различных заболеваний	В течение года
2.	**Гражданско-патриотическое воспитание обучающихся**		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Встречи с представителями разных родов войск, силовых структур	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурны	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),	В течение года

	х мероприятиях и спортивных соревнования х и иных мероприятиях)	награждения на указанных мероприятиях; - военно-спортивных мероприятиях – «Школа мужества» и др.; - акциях и флешмобах ко дню Победы, Дню флага - посещение музеев боевой славы; - проведение месячника военно-патриотического воспитания; - профилактические беседы: по профилактике ДТП и соблюдению ПДД - участие во внутришкольной квест-игре «День народного единства»	
3.	**Нравственное воспитание и развитие творческого мышления**		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующ их 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.	В течение года
3.2.	Формирование личностных качеств	Проведение тематических диспутов, бесед на нравственные и этические темы Диспут «В шаге от медали: как сохранить мотивацию к занятиям» Участие в творческом конкурсе к 9 мая: рисунки, поделки, фотоколлажи Участие в праздничном шествии «Бессмертный полк»	В течение года
4.	**Правовое воспитание**		
4.1.	Мероприятия по формированию правовой культуры обучающихся	Школьный лекторий «Закон и порядок» - встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, медицинскими работниками, ГИБДД Участие в мастер-классах, акциях: «Закон+Я=Друзья!» (викторина по правопорядку и личной ответственности несовершеннолетних) Участие в интерактивной игре «Звонок мошенника»	В течение года
5.	**Социологическое воспитание**		
5.1.	Мероприятия по взаимодействи ю с родителями	Составление социального паспорта группы Индивидуальная работа с детьми и родителями Проведение родительских собраний Проведение совместных детско-родительских мероприятий: маршруты выходного дня; спортивный праздник «Семейный ералаш» Участие в акциях: День пожилого человека (поздравление бабушек и дедушек) Родительский университет безопасности: привлечение родителей к участию в онлайн-лекциях от специалистов разного профиля	В течение года

Приложение №4

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Знания о вреде допинга для здоровья
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Закрепление знаний о спортивном поведении и последствиях допинга
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей

	антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»		
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Знания о правах о обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях

Приложение №5

Перечень вопросов для проверки уровня освоения программы по виду подготовки «теоретическая подготовка»

1.**Тест «Все о баскетболе»**

1.Что такое баскетбол?

Баскетбол – это спортивная командная игра, в которой мяч забрасывают руками в корзину – кольцо с сеткой, укрепленное на специальном щите.

2.Когда и где первый раз начали играть в баскетбол?

Играть в баскетбол начали зимой 1891 – 1892 гг. в городе Спрингфилд в штате Массачусетс, на северо-востоке США.

3.Кто придумал игру в баскетбол?

Преподаватель физического воспитания Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит захотел придать больше живости скучным зимним урокам физкультуры и решил занять студентов новой подвижной игрой. Так как мяч забрасывался в корзину, новая игра получила название баскетбол (basket – корзина, ball – мяч).

4.Когда состоялся первый матч?

Первый матч состоялся 15 декабря 1891 г. Играли две команды по 9 игроков в каждой, а мяч забрасывали не в кольца с сетками, а в корзины из-под персиков. Но днем рождения баскетбола считается 15 января 1892 г., когда были придуманы правила новой игры – всего 13 пунктов. С тех пор баскетбол распространился из Соединенных Штатов по всему свету, став одним из самых популярных видов спорта.

5.Когда были изданы первые официальные правила игры?

В 1894 г. в США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали проводить соревнования. Из США баскетбол попал сначала в страны Востока – в Японию, Китай, Филиппины, а затем в страны Европы и Южной Америки.

6.Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России?

Впервые в России в баскетбол стали играть в 1906 г. В это время в Санкт-Петербурге существовало спортивное общество «Маяк». Первые регулярные занятия баскетболом в нашей стране связаны именно с деятельностью «Маяка», с членом этого общества С.В. Васильевым, которого позже назовут русским Нейсмитом. С.В. Васильев раздобыл правила баскетбола, перевел их на русский язык и уговорил своих товарищей, которые в ту пору из всех видов спорта признавали только гимнастику, испробовать новинку.

7.Что такое FIBA (ФИБА)?

FIBA (ФИБА) – это Международная федерация баскетбола, которая проводит различные соревнования между баскетболистами разных стран. У FIBA существует рейтинг игры различных команд. То есть команды, играющие в этой организации, получают очки, после чего выстраивается список от самой лучшей команды – к самой худшей. В FIBA играют мужские и женские команды.

8.В каком году была создана Международная федерация баскетбола (FIBA)?

FIBA была образована 18 июня 1932 г. на первой международной конференции национальных баскетбольных ассоциаций, состоявшейся в Женеве (Швейцария).

9.Сколько стран было в ее первом составе?

У истоков создания ФИБА стояли национальные баскетбольные комитеты восьми стран – это Аргентина, Чехословакия, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния и Швейцария.

10.Что такое НБА?

НБА – это Национальная баскетбольная ассоциация, которая находится в Северной Америке: в США и Канаде. Она возникла 6 июня 1946 года в Нью-Йорке и сначала состояла из двух дивизионов с названием Баскетбольная ассоциация Америки. Всего в лигу входило 11 команд. А в 1949 году эта спортивная организация получила название НБА. В этом же году количество команд в НБА

составило уже 17. Сейчас в НБА входит 30 профессиональных клубов, находящихся на территории США и Канады.

11.В чем заключается цель игры?

Цель игры заключается в том, чтобы забросить наибольшее количество раз мяч в корзину противоположной команды. Для этого игроки передают мяч друг другу или продвигаются, ударяя мяч рукой о площадку, и, приблизившись к щиту, бросают мяч в корзину. Соревнование выигрывает та из двух команд, которая наберет большее количество очков за 40 минут чистого времени.

12.Как подсчитываются очки?

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:
1 очко – штрафной бросок;
2 очка – бросок со средней или близкой дистанции (ближе трехочковой линии);
3 очка – бросок из-за трехочковой линии на расстоянии 6 м 75 см (7 м 24 см в НБА).

13.Сколько игроков в каждой команде?

Каждая команда состоит из 10 игроков, один из которых является капитаном. В соревнованиях, где команде предстоит провести более 5 матчей, число игроков может быть увеличено до 12. В игровое время на площадке могут находиться 5 игроков каждой команды.

14.Требования к номерам игроков?

Каждый игрок должен иметь номер на майке спереди и сзади; цифры должны быть однотонными, по цвету контрастными цвету майки, из материала шириной не менее 2 см. Цифры номера на спине – по высоте не менее 20 см, на груди – не менее 10 см. Команда может использовать номера от 4-го до 15-го. Игрокам одной команды не разрешается иметь одинаковые номера.

15.Права и обязанности капитана?

Капитан является представителем своей команды и контролирует ее игру. Он может обратиться к судье с вопросами, связанными с толкованием правил или получением необходимой информации, при условии, что делается это в корректной форме. Никто из других игроков не может обращаться к судье. Если капитан команды покидает площадку, он обязан сообщить старшему судье, кто из игроков остается за него.

16.Обязанности и права старшего судьи?

Старший судья обязан проверить и одобрить все оборудование. Он выбирает официальные игровые часы и утверждает секундометриста. Старший судья не должен разрешать игрокам носить предметы, которые, по его мнению, могут представить опасность для других игроков. Старший судья подбрасывает мяч в центре при начале игры. Он решает, засчитать ли попадание в корзину, если мнения судей расходятся. Он принимает решения по вопросам, по которым секретарь и секундометрист не пришли к общему мнению.

17.Сколько длится игра?

Игра состоит из четырех периодов по 10 минут с перерывами по 2 минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры – 15 минут. Если счет ничейный по окончании четвертого периода, игра продлевается на дополнительный период продолжительностью 5 минут или на столько периодов по 5 минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете. Команды должны поменяться корзинами перед третьим периодом. Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.

18.Что представляет собой баскетбольная площадка?

Игровая баскетбольная площадка должна представлять собой плоскую прямоугольную твердую поверхность без каких-либо препятствий. Размеры должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину.

19.Требования к баскетбольным щитам?

Баскетбольные щиты с корзиной должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала или выкрашены в белый цвет. Размеры баскетбольных щитов должны быть: 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали.

20.На какой высоте от пола находится верхний край баскетбольной корзины?

На высоте 3,05 метра от пола.

21.Какими должны быть баскетбольные кольца?
Баскетбольные кольца должны быть из прочной стали, внутренний диаметр 45 см. Пруток кольца должен иметь минимальный диаметр 16 мм, а максимальный 20 мм. На нижней части кольца должны быть приспособления для крепления сеток.
22.Требования к баскетбольному мячу?
Баскетбольный мяч должен иметь сферическую форму и быть оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Он должен быть накачан до такой величины воздушного давления, чтобы при падении на игровую поверхность с высоты около 1,80 м, измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, измеренную до верхней поверхности мяча, не менее чем около 1,20 м и не более чем около 1,40 м. Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.
23.В каких случаях в баскетболе применяют термины «живой мяч» и «мертвый мяч»?
«Живой мяч» – судья готов к розыгрышу спорного броска, готов передать мяч игроку для штрафного броска; мяч находится в руках игрока, готового к его вбрасыванию из-за пределов игровой площадки; «мертвый мяч» – мяч вышел из игры (заброшен в кольцо, не введен в игру соперником, находится в руках судьи перед спорным или штрафным броском, после любого сигнала судьи на остановку игры).
24.Какие основные разделы выделяют в технике игры в баскетбол?
Технику нападения и технику защиты.
25.Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе?
Ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты, ловлю мяча, передачу мяча, ведение мяча, броски мяча.
26.Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе?
Технику передвижений и технику отбора мяча.
27.Какой из способов ловли мяча в баскетболе является наиболее простым и надежным?
Ловля мяча двумя руками.
28.Какие фазы выделяют в технике ловли баскетбольного мяча?
Подготовительную (действия игрока во время приближения мяча к нему), основную (действия во время соприкосновения игрока с мячом), заключительную (завершающие действия с мячом и подготовка игрока к последующим действиям).
29.Какой способ передачи мяча в баскетболе является основным, позволяющим быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние?
Передача мяча двумя руками от груди.
30.Какая передача мяча наиболее эффективна, когда баскетболисту необходимо послать мяч партнеру на среднюю или дальнюю дистанцию через поднятые руки плотно опекающего соперника?
Передача одной рукой «крюком».
31.Какие броски применяют баскетболисты при атаке кольца с дальней дистанции?
Броски двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху в прыжке.
32.Какое действие должен совершить игрок атакующей команды, если он находится рядом со щитом в момент, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины?
Игрок должен выполнить добивание мяча в кольцо в прыжке одной или двумя руками.
33.Что такое фол в баскетболе?
Фол – это совершение ошибки игроком, нарушение правил игры. Фолы бывают персональные, неспортивные, многократные, дисквалифицирующие, технические, обоюдные, командные.
34.Какие способы нападения применяют в баскетболе?
Стремительное нападение (быстрый прорыв) и позиционное нападение.
35.Как может осуществляться стремительное нападение в баскетболе?
Длинной передачей к щиту соперника; через центр поля (с ведением или без ведения мяча); вдоль боковой линии.

36.Что раньше изучают и осваивают начинающие баскетболисты – технику защиты или технику нападения?

Первоначально они осваивают технику нападения, так как в этом случае спортсмены лучше понимают, как эффективнее действовать в защите во время атаки соперника.

37.Каким простым упражнением можно проверить умение правильно держать баскетбольный мяч?

Взяв мяч, поднять его вверх, быстро опустить до уровня колен, затем быстро поднять его вправо, перенести влево, сделать круги в разные стороны; если мяч надежно контролируется игроком во всех этих положениях, то баскетболист держит мяч правильно.

38.Какие упражнения наиболее эффективны для одновременного освоения техники ловли и передачи мяча?

Передачи мяча в парах; броски и ловля мяча от стенки на расстоянии 2 – 3 м от нее.

39.Чего должен добиваться баскетболист, совершенствуя технику ведения мяча и умение ориентироваться во время игры?

Важно уметь вести мяч без зрительного контроля за счет периферического зрения и мышечного ощущения мяча.

40.Как следует заканчивать движение руки при броске одной рукой от плеча?

Хлестообразным завершающим движением кисти бросающей руки.

41.Где может баскетболист эффективно закрепить освоенное на тренировках техническое действие?

Во время игры.

42.Какие требования должны быть выполнены для успешного освоения технических приемов игры в баскетбол?

Твердо освоить исходное положение для выполнения любого действия; хорошо знать, как действовать в той или иной ситуации; уметь выполнять необходимые движения с нужной амплитудой и в требуемом темпе; стабильно сохранять точную структуру основ техники, умело сочетая ее различные элементы; постоянно совершенствовать свои технические навыки.

43.Назовите наиболее важные тактические задачи, которые необходимо решать во время игры в баскетбол.

Успешное применение ранее изученных и освоенных технических приемов во взаимодействии с игроками команды в зависимости от игровой обстановки; умение быстро находить и создавать выгодные для своей команды игровые ситуации.

44.Можно ли начинать игру в баскетбол, если на площадке в одной из команд нет пяти игроков?

Нет, это запрещено правилами соревнований.

45.Что такое «правило 24 секунд» в баскетболе?

Если команда получает контроль над «живым мячом» на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена в течение 24 секунд; нарушение этого правила фиксируется звуковым сигналом и квалифицируется как нарушение правил соревнований.

46.Разъясните баскетбольный термин «двойное ведение мяча».

Возобновление ведения мяча после задержки его рукой или касания мяча двумя руками одновременно во время ведения; эти действия квалифицируют как ошибку игрока.

47.Где на игровой площадке размещается «трехсекундная зона»?

Часть площади штрафного броска, имеющая форму трапеции.

48.Что такое многократный фол в баскетболе?

Ошибки, совершенные одновременно двумя и более игроками одной команды.

49.Сколько минутных перерывов может брать тренер за одну игру?

В баскетболе в каждом тайме – по два и в каждой дополнительной пятиминутке – еще по одному. В мини-баскетболе – в каждом периоде по одному.

50.Какая нога считается опорной и ее нельзя отрывать от земли?

Та, которая первой коснулась пола при остановке. Если останавливаешься в прыжке и обе ноги одновременно коснулись пола – они обе опорные.

51.Сколько времени отводится на штрафной бросок?
Пять секунд.
52.Назовите основные способы передачи мяча.
Основные способы передачи: пас от груди, пас от плеча, пас из-за головы, пасы снизу, сбоку, из рук в руки и др.
53.Как следует правильно поймать передаваемый товарищем мяч?
Нужно выбежать навстречу мячу.
54.Ты ведешь мяч по площадке. Как стоит это делать, чтобы отлично видеть своего свободного баскетболиста у корзины и вовремя отдать ему мяч?
Нужно вести мяч, не глядя на него. Взгляд устремить вперед, на площадку.
55.В каком году федерация баскетбола нашей страны была принята в Международную федерацию баскетбола?
В 1947 г.
56.Когда состоялся олимпийский дебют баскетбола?
В 1936 г. на Олимпийских играх в Берлине. В турнире приняли участие мужские команды из 21 страны. Первым олимпийским чемпионом стала команда США.
57.Когда в программу олимпийских соревнований был включен женский баскетбол?
На Олимпийских играх в Монреале (Канада) в 1976 г. наша женская команда на этих соревнованиях завоевала золотые медали.
58.На каких Олимпийских играх советские баскетболисты, забросив победный мяч, обыграли команду США всего за три секунды до окончания финального матча?
В 1972 г. на Олимпиаде в Мюнхене.
59.Сколько раз сборные команды нашей страны становились чемпионами мира по баскетболу?
Мужская и женская сборные нашей страны в общей сложности 8 раз становились чемпионами мира по баскетболу.
60.Кто чаще всего становился чемпионом Олимпийских игр по баскетболу?
Чаще всего олимпийским чемпионом по баскетболу становился советский баскетболист Сергей Белов. «Золото» он завоевал на семи Олимпиадах. Шесть золотых медалей удалось завоевать его брату – Александру Белову. По три золотые медали завоевали баскетболисты Дэвид Робинсон и Арвидас Сабонис. По два раза чемпионами Олимпийских игр по баскетболу становились баскетболисты Рэй Ален, Елена Баранова, Татьяна Овечкина и Джон Стоктон. По одному разу «золото» завоевало много спортсменов, среди которых Чарльз Баркли, Хаким Оладжьювон, Билл Рассел и Оскар Робертсон.
61.Какой баскетболист самый высокий?
Самый высокий баскетболист мира – это китаец. Хотя все считают, что китайцы имеют очень низкий рост, Мин-Мин Сунь это опровергает. Его рост составляет 2 метра 36 сантиметров. Этот спортсмен подписал контракт с баскетбольным клубом Maryland Nighthawks. Самый высокий в мире баскетболист мечтает попасть в НБА. В юности он уже играл в баскетбол и очень быстро добился значительных успехов.
62.Самые известные баскетболисты мира?
Билл Рассел и Майкл Джордан.
63.Самый известный баскетболист России?
Андрей Кириленко. Носит прозвище АК-47: АК – инициалы Кириленко, а 47 – его игровой номер в клубах НБА. Одновременно АК-47 – это название автомата Калашникова образца 1947 года.

2.Тест «Техника игры в баскетбол»
1.Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину
2.Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

а) 3 шага
б) 2 шага
в) 1 шаг

3.Технику передвижений в баскетболе составляют:

а) ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
б) бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
в) бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

4.В игре баскетболист часто перемещается боком приставными шагами. Эти шаги выполняются …

а) подпрыгиванием;
б) как бы скольжением;
в) переступанием.

5. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

а) Ступни расставлены на ширину плеч.
б) Одна нога выставлена вперед.
в) Ноги выпрямлены в коленях.
г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах.

6. Нельзя делать передачу партнеру, если он …

а) находится позади вас;
б) находится далеко от вас;
в) не смотрит на вас;
г) «оторвался» от соперника.

7. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?

а) Ловля мяча с амортизацией сгибанием рук.
б) Ловля на прямые руки.
в) Ловля мяча на уровне груди.
г) Сближение кистей рук и расстановка пальцев.

8. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является …

а) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой;
б) ведение мяча толчком руки;
в) мягкая встреча мяча с рукой.

9. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?

а) Остановка выполнена на согнутые ноги.
б) Перенесен центр массы тела на выставленную вперед ногу.
в) Остановка выполнена на прямые ноги.
г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию.

10. Нельзя вырывать мяч у соперника …

а) захватом мяча двумя руками;
б) захватом мяча одной рукой;
в) ударом кулака;
г) направлением рывка снизу-вверх.

11. На рис. 7 показан способ передачи мяча …

а) двумя руками от живота;
б) двумя руками от груди;
в) двумя руками от головы.

12. При броске мяча одной рукой от плеча с места ошибкой является …

а) разгибание ног в коленных суставах;
б) вынос рук с мячом по средней линии лица;
в) вынос руки с мячом сбоку от лица;
г) заключительное движение кистью.

13. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении считается одним из основных и самым простым в баскетболе. Что является ошибкой в сочетании приемов «ведение – два шага – бросок»?
а) Выполнение широких шагов.
б) Ловля мяча в опорном положении.
в) Выпрыгивание вверх при броске мяча.
г) Бросок мяча правой рукой при отталкивании левой ногой.
14. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч …
а) отталкивая соперника рукой;
б) поворачиваясь к сопернику спиной;
в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.
15. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок:
а) с отскоком мяча от щита;
б) «чистый» бросок мяча в кольцо.
16. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?
а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой.
б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой.
в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.
17. При выполнении «чистого» броска в кольцо (без отскока от щита) баскетболист фиксирует свой взгляд …
а) на ближнем крае кольца;
б) на дальнем крае кольца;
в) на малом квадрате на щите.
18. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?
а) Допускается.
б) Не допускается.
в) Допускается с согласия соперников.
19. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен …
а) с линии штрафного броска;
б) из-под щита;
в) из-за линии трехочковой зоны.
20. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?
а) Не менее 1 м.
б) Не менее 1,5 м.
в) Не менее 2 м.
21. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается …
а) за одно очко;
б) за два очка;
в) за три очка.
22. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права …
а) выполнить передачу мяча партнеру;
б) выполнить бросок мяча в кольцо;
в) возобновить ведение мяча.
23. При потере мяча все игроки переходят к защитным действиям. Защитник должен занять позицию …
а) между нападающим и корзиной, которую он защищает;
б) сбоку от нападающего;
в) под своим щитом в готовности поймать отскочивший от щита мяч.
24. Перехват мяча – это активный прием защиты. Успех в перехвате мяча в основном зависит от …
а) расстояния между игроками;
б) своевременности и быстроты перехвата мяча;

в) скорости передачи мяча между партнерами.

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

а) Продолжить занятие до конца.

б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку.

в) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.

26. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу …

а) в сторону кольца соперника;

б) в свою зону защиты;

в) игроку в зоне штрафного броска.

27. Выберите вариант, который обозначает жест судьи – «перерыв в игре (рис. 8).

а) 1;

б) 2;

в) 3.

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

а) Прыжок.

б) Пробежка.

в) Бросок мяча.

г) Заслон.

д) Комбинация.

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

а) отбивать мяч одной рукой;

б) отбивать мяч двумя руками;

в) ловить мяч обеими руками.

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

а) Три.

б) Пять.

в) Семь.

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

а) штрафной бросок в кольцо;

б) предупреждение;

в) вбрасывание из-за боковой линии.

32. В игре баскетболист часто перемещается боком приставными шагами. Эти шаги выполняются …

а) подпрыгиванием;

б) как бы скольжением;

в) переступанием.

33. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

а) Ступни расставлены на ширину плеч.

б) Одна нога выставлена вперед.

в) Ноги выпрямлены в коленях.

г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах.

34. Нельзя делать передачу партнеру, если он …

а) находится позади вас;

б) находится далеко от вас;

в) не смотрит на вас;

г) «оторвался» от соперника.

35. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?
а) Ловля мяча с амортизацией сгибанием рук.
б) Ловля на прямые руки.
в) Ловля мяча на уровне груди.
г) Сближение кистей рук и расстановка пальцев.
36. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является …
а) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой;
б) ведение мяча толчком руки;
в) мягкая встреча мяча с рукой.
37. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?
а) Остановка выполнена на согнутые ноги.
б) Перенесен центр массы тела на выставленную вперед ногу.
в) Остановка выполнена на прямые ноги.
г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию.
38. Нельзя вырывать мяч у соперника …
а) захватом мяча двумя руками;
б) захватом мяча одной рукой;
в) ударом кулака;
г) направлением рывка снизу-вверх.
39. На рис. 7 показан способ передачи мяча …
а) двумя руками от живота;
б) двумя руками от груди;
в) двумя руками от головы.
40. При броске мяча одной рукой от плеча с места ошибкой является …
а) разгибание ног в коленных суставах;
б) вынос рук с мячом по средней линии лица;
в) вынос руки с мячом сбоку от лица;
г) заключительное движение кистью.
41. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении считается одним из основных и самым простым в баскетболе. Что является ошибкой в сочетании приемов «ведение – два шага – бросок»?
а) Выполнение широких шагов.
б) Ловля мяча в опорном положении.
в) Выпрыгивание вверх при броске мяча.
г) Бросок мяча правой рукой при отталкивании левой ногой.
42. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч …
а) отталкивая соперника рукой;
б) поворачиваясь к сопернику спиной;
в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.
43. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок:
а) с отскоком мяча от щита;
б) «чистый» бросок мяча в кольцо.
44. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?
а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой.
б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой.
в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.
45. При выполнении «чистого» броска в кольцо (без отскока от щита) баскетболист фиксирует свой взгляд …
а) на ближнем крае кольца;
б) на дальнем крае кольца;
в) на малом квадрате на щите.

46. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?
а) Допускается.
б) Не допускается.
в) Допускается с согласия соперников.
47. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен …
а) с линии штрафного броска;
б) из-под щита;
в) из-за линии трехочковой зоны.
48. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?
а) Не менее 1 м.
б) Не менее 1,5 м.
в) Не менее 2 м.
49. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается …
а) за одно очко;
б) за два очка;
в) за три очка.
50. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права …
а) выполнить передачу мяча партнеру;
б) выполнить бросок мяча в кольцо;
в) возобновить ведение мяча.
51. При потере мяча все игроки переходят к защитным действиям. Защитник должен занять позицию …
а) между нападающим и корзиной, которую он защищает;
б) сбоку от нападающего;
в) под своим щитом в готовности поймать отскочивший от щита мяч.
52. Перехват мяча – это активный прием защиты. Успех в перехвате мяча в основном зависит от …
а) расстояния между игроками;
б) своевременности и быстроты перехвата мяча;
в) скорости передачи мяча между партнерами.
53. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?
а) Продолжить занятие до конца.
б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку.
в) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.
54. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу …
а) в сторону кольца соперника;
б) в свою зону защиты;
в) игроку в зоне штрафного броска.
55. Выберите вариант, который обозначает жест судьи – «перерыв в игре (рис. 8).
а) 1;
б) 2;
в) 3.
56. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча … Какой четвертый прием не назван?
а) Прыжок.
б) Пробежка.
в) Бросок мяча.
г) Заслон.
д) Комбинация.
57. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя …

а) отбивать мяч одной рукой;
б) отбивать мяч двумя руками;
в) ловить мяч обеими руками.

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

а) Три.
б) Пять.
в) Семь.

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

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

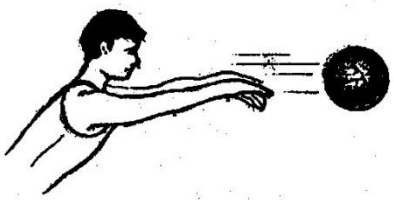


Рис. VII



Рис. VIII

Приложение №6

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки 1 год обучения / 2 год/3 год:**	**≈ 720/1080/ 1440**		
	История возникновения баскетбола и его развитие в России и мире	≈ 72/108/144	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Сильнейшие спортсмены-баскетболисты мира, России. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Достижения российских баскетболистов в мировом спорте. Работа федераций баскетбола.
	Физическая культура и спорт в России, их роль в современном обществе.	≈ 72/108/144	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе образования. Современное спортивное движение.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 72/108/144	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
	Режим дня и питание обучающихся.	≈ 72/108/144	декабрь	Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим. Расписание учебно-тренировочного и учебного

				процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Закаливание организма	≈ 72/108/144	январь, июнь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Этап начальной подготовки	Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.	≈ 72/108/144	февраль	Общее понятие о строении человеческого организма. Физиологические основы деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом. Систематическое занятие спортом (баскетболом). Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма. Основные показатели физического развития человека. Особенности возрастного развития. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 72/108/144	октябрь-январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики баскетбола	≈ 72/108/144	октябрь-июнь	Понятие о технических элементах вида спорта «баскетбол». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 72/108/144	май-июнь	Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Длительность матча и методы ведения счета. Номера игроков. Обязанности судей.

				Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.
Этап начальной подготовки	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «баскетбол»	≈ 72/108/144	октябрь-май	Оборудование и инвентарь для тренировочных занятий по баскетболу. Виды, размеры и вес мяча. Существующие стандарты баскетбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к баскетбольным кольцам (щитам). Условия, правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования. Дополнительное и вспомогательное оборудование для организации учебно-тренировочного процесса. Техника безопасности занятий баскетболом.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 1500/2520**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 150/252	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 150/252	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Олимпийские игры. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Участие Российских баскетболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 150/252	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Режим дня во время соревнований. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Профилактика вредных привычек.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Физиологические основы физической культуры	≈ 150/252	ноябрь-май	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Восстановительные мероприятия в спорте. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена. Основные приемы самомассажа.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 150/252	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники баскетбола	≈ 150/252	октябрь-май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Тактические действия: Выход на получение мяча, на отвлечение мяча, розыгрыш мяча, атака корзины. Тактические действия при розыгрыше мяча, при атаке корзины. Тактические действия игроков в защите, Система личной защиты. Система зонной защиты.
	Психологическая подготовка	≈ 150/252	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.

				Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «баскетбол»	≈ 150/252	декабрь-май	Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Кардио и силовые тренажеры в общей физической подготовке баскетболистов. Тренажеры в специальной физической и технической подготовке баскетболистов. Стойка для тренировки игроков в штрафных бросках. Макет площадки. Дополнительное и вспомогательное оборудование для организации тренировочного процесса. Техническое оборудование: Игровые часы и секундомер; табло счета; индикатор фолов команды. Баскетбольные тренажеры: мяч для развития реакции, манекен, тренажер для бросков, для дриблинга, амортизаторы для прыжков, парашют для бега, координационная лестница. Устройство, содержание и эксплуатация спортивного и специального оборудования в баскетболе, а также его ремонт.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Правила вида спорта. Основы судейства в баскетболе.	≈ 150/252	декабрь-июнь	Система соревнований по баскетболу. Первенство области, чемпионаты России. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Командный план соревнований. Судейская бригада: главный судья, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Протокол, правила ведения. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности. Определение результатов на соревнованиях по баскетболу. Определение победителей.

				Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.
	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.	≈ 150/252	апрель-июнь	Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ. Всероссийский реестр видов спорта. Спортивные сборные команды. Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Спортивные федерации. Антидопинговое законодательство в РФ. Деятельность антидопинговых организаций. Нормативные акты в области физической культуры и спорта в Тюменской области.