

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №2» города Тобольска

Принято
педагогическим советом
протокол № 1 от 12.09.2022



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

по виду спорта «**БАСКЕТБОЛ**»
базового и углубленного уровня

Срок реализации программы – 8 лет

Составитель:

Халангот Евгений Валерьевич, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории по баскетболу

Ольшанецкий Александр Давидович, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории по баскетболу

Рецензент:

Майорова Ольга Анатольевна, заместитель директора по УВР МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Андроняк Ольга Владимировна, методист МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Тобольск 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	25
1.1.Календарный учебный график.....	25
1.2.План учебного процесса.....	28
1.3.Расписание учебных занятий.....	31
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	32
2.1.Методика и содержание работы по предметным областям:.....	32
2.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.....	32
2.1.2. Общая физическая подготовка и Общая и специальная физическая подготовка.....	38
2.1.3. Вид спорта (баскетбол).....	44
2.1.4. Основы профессионального самоопределения.....	52
2.1.5. Различные виды спорта и подвижные игры.....	54
2.1.6. Судейская подготовка.....	57
2.2.Рабочие программы по предметным областям.....	58
2.3.Объемы учебных нагрузок.....	58
2.4.Методические материалы.....	59
2.5.Методы выявления и отбора одаренных детей.....	63
2.6.Требования техники безопасности в процессе реализации программы	65
3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.....	73
3.1. Воспитательная работа.....	73
3.2. Профориентационная работа.....	75
3.3. Антидопинговые мероприятия.....	76
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	78
4.1.Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.....	79
4.2.Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы.....	81
4.3.Методические указания по организации аттестации обучающихся..	81
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	86
Приложения.....	90

РЕЦЕНЦИЯ
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ
ПРОГРАММУ ПО БАСКЕТБОЛУ
ДЛЯ БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЕЙ СЛОЖНОСТИ

Программа составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.09.2021г. № 728.

Весь учебный материал Программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное освоение теоретического материала, практических умений и навыков. Данная Программа рассчитана на 8 лет обучения детей и подростков (6 лет для базового уровня сложности и 2 года для углубленного уровня сложности).

В структуре Программы выдержаны все основные разделы: пояснительная записка, учебный план, методическая часть, план воспитательной и профориентационной работы, система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

В пояснительной записке сформулированы цели и задачи Программы, дана характеристика вида спорта, указаны минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, сроки обучения по Программе, планируемые результаты освоения Программы обучающимися.

В учебном плане отражены продолжительность и объем реализации по предметным областям, соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.

В методической части прописана методика работы по предметным областям, объемы учебных нагрузок, методы выявления и отбора одаренных детей, а также требования техники безопасности в процессе реализации

образовательной программы.

План воспитательной и профориентационной работы содержит групповую и индивидуальную работу с обучающимися, профессиональную ориентацию обучающихся, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, организацию посещения культурных мероприятий, посвященных спортивной тематике.

В разделе «система контроля и зачетные требования» четко прописаны критерии оценок и зачетные требования по теоретической и практической подготовке обучающихся, даны методические указания по проведению промежуточной и итоговой аттестации.

Перечень информационного обеспечения достаточно полный и соответствует содержанию Программы.

Несомненно, Программа имеет практическую значимость, соответствует современным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и может быть использована для работы в спортивной школе.

Рецензенты:

Майорова Ольга Анатольевна, заместитель директора по УВР
МАУ ДО «ДЮСШ №2»
Андроняк Ольга Владимировна, методист МАУ ДО «ДЮСШ №2»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Баскетбол» (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 года №728, разработана с учетом требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также основных положений нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 (ред. от 07.03.2019) «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Направленность программы – *физкультурно-спортивная*.

Уровень сложности программы – *разноуровневая (базовый и углубленный)*.

Программа направлена на создание условий для систематических занятий спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленных на

развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), определение специализации.

Цель программы - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством обучения игре в баскетбол.

Основными задачами реализации программы являются:

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

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

—получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

—удовлетворение потребностей в двигательной активности;

—подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

—отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

—подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Образовательные задачи программы:

— формирование знаний об истории развития баскетбола в мире, в России, в регионе;

— формирование знаний о роли физической культуры и спорта в

жизни человека и их месте в современном обществе;

- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по баскетболу;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта - баскетбола;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по баскетболу.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в баскетбол;
- формирование организаторских навыков и умений действовать в команде;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умения брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта (баскетбол) в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие задачи программы:

- развитие тактических навыков и умений игры в баскетбол;
- развитие физических качеств, специфических для игры в баскетбол;
- повышение уровня физической подготовленности;

- повышение функциональных возможностей организма средствами баскетбола;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

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 тоже 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.

Педагогическая целесообразность обусловлена применением в педагогическом процессе форм, методов и технологий, способствующих формированию двигательных умений и навыков, развитию основных и специальных физических качеств, необходимых для успешного овладения техникой и тактикой баскетбола, инновационных подходов к подготовке юных спортсменов. Современный баскетбол в своем развитии основывается на повышении уровня физической подготовки игроков, гибких, вариативных тактических построениях, повышении скорости игры с приоритетом быстрого прорыва и раннего нападения, при определенном упрощении тактических схем игры и уменьшении времени их реализации. Поэтому инновационные подходы к подготовке баскетбольных команд предусматривают:

1. Повышение базового уровня физической подготовки с акцентом на

развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

2. Увеличение вариативности тактических командных действий.
3. Динамичное накопление потенциала соревновательной деятельности.

Ведущими методами в процессе обучения баскетболу являются игровой и соревновательный методы, создающие благоприятный эмоциональный фон и интерес к систематическим занятиям. *Игровой* метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных искусственно установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой. *Соревновательный* метод представляет собой специально организованную соревновательную деятельность. Он может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными, контрольными играми и официальными соревнованиями.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по баскетболу в МАУ ДО «ДЮСШ№2» города Тобольска (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области:

на базовом уровне сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта - баскетбол;
- различные виды спорта и подвижные игры;

на углубленном уровне сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта - баскетбол;

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка.

Характеристика вида спорта

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.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют

улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

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 скорости действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся 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 занимающихся 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.

Адресат программы

Для обучения баскетболу принимаются мальчики и девочки, юноши и девушки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, имеющие определенные соматические и морфофункциональные особенности, необходимые для занятий баскетболом, и выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления (таблица 1). Группы формируются по гендерной принадлежности: группы мальчиков (юношей) и группы девочек (девушек) обучаются отдельно. Набор в группы осуществляется ежегодно не позднее 15 октября текущего года. При появлении вакантных мест возможен дополнительный прием поступающих в течение учебного года с согласия Учредителя.

Минимальный возраст для зачисления на первый год обучения базового уровня – 8 лет, в группу углубленного уровня сложности – 14 лет.

**Контрольные упражнения для зачисления в группы
по виду спорта «баскетбол»**

№	Контрольные упражнения	8 лет		9-10		11-12		13-14	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.	Бег на 20 м (с)	Не более		Не более		Не более		Не более	
		4,5	4,7	4,5	4,7	4,0	4,3	4,0	4,3
2.	Челночный бег 40 с на 28 м	Не более		Не более		Не менее		Не менее	
		-	-	-	-	168	150	168	150
3.	Скоростное ведение мяча 20 м	Не более		Не более		Не более		Не более	
		11,0	11,4	11,0	11,4	10,0	10,7	10,0	10,7
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее		Не менее		Не менее		Не менее	
		120	115	140	130	160	145	190	160
5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Не менее		Не менее		Не менее		Не менее	
		24	20	24	20	30	25	30	25
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество за 1 мин)	Не менее		Не менее		Не менее		Не менее	
		21	18	27	24	32	28	35	31

Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности и составляет:

на базовом уровне сложности:

— в группах 1-3 года обучения - минимальная 15, максимальная 30 человек;

— в группах 4-6 года обучения – минимальная 15, максимальная – 25 человек;

на углубленном уровне сложности:

— в группах 1,2 года обучения - минимальная 10, максимальная 20

человек;

— в группах 3,4 года обучения – минимальная 5, максимальная – 20 человек.

Срок обучения по программе - 8 лет: 6 лет на базовом и 2 года на углубленном уровне сложности. Распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице 2. Трудоемкость программы определяется из расчета 46 учебных недель в год, начало занятий ежегодно 1 сентября. Общий объем учебных часов за весь период обучения по программе составляет 2024-2208 часов на базовом уровне и 1104-1196 часов на углубленном уровне, в зависимости от недельной нагрузки.

Таблица 2

Распределение учебной нагрузки по годам обучения

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов в год	Минимальная наполняемость групп (кол-во человек)	Максимальная наполняемость групп (кол-во человек)
Базовый уровень сложности								
1	8	3-4	1x1x2 1x1x2x2 2x2x2	4-6	46	184- 276	15	30
2	9	3-4	2x2x2 2x2x2x2	6	46	276	15	30
3	10	3-4	2x2x2 2x2x2x2	6-8	46	276- 368	15	30
4	11	3-4	2x3x3 2x2x2x2	8	46	368	15	25
5	12	4-5	2x2x3x3 2x2x2x2x2	10	46	460	15	25
6	13	4-5	2x2x3x3 2x2x2x2x2	10	46	460	15	25
Углубленный уровень сложности								
1,2	14-16	4-5	3x3x3x3 2x3x2x3x2	12	46	552	10	20

Продолжение таблицы 2

3,4	17-18	5-6	3x3x2x3x3 2x2x3x3x2x2	14	46	644	5	20
-----	-------	-----	--------------------------	----	----	-----	---	----

Продолжительность одного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать 2 часов на 1-3 году обучения, 3 часов на 4-6 году обучения и в группах углубленного уровня сложности. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с утвержденным расписанием на учебный год. Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп при условии, что разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов, и не превышена единая пропускная способность спортивного сооружения.

Основными формами образовательного и тренировочного процессов являются:

- групповые образовательные и тренировочные занятия;
- тренировочные сборы;
- занятия по индивидуальным планам;
- восстановительные, профилактические и оздоровительные мероприятия;
- медико-биологические исследования;
- участие в соревнованиях, турнирах и матчевых встречах;
- сборы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- педагогические тестирования;
- самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля;
- дистанционное, электронное обучение;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

Освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебного процесса с применением дистанционных образовательных технологий), соревновательная (участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях). Форма организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая.

Планируемые результаты освоения программы по предметным областям и годам обучения представлены в таблице 3.

Таблица 3

Планируемые результаты освоения программы

Год обучения	В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» обучающиеся будут <u>знать</u> :
Базовый уровень сложности	
по окончании <u>первого года</u> обучения	<ul style="list-style-type: none"> —о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе; —о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие; —о гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом; —средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе тренировочных занятий с юными баскетболистами; —основы здорового питания; —историю развития баскетбола в мире, в стране, в регионе, в городе; —места занятий, оборудование и инвентарь для игры в баскетбол; —основные термины игры; —правила безопасности во время занятий баскетболом, методы профилактики травматизма.
по окончании	<ul style="list-style-type: none"> —о развитии спорта в России, олимпийском движении; —о единой спортивной классификации и ее значении;

<p><u>второго</u> <u>года</u> обучения</p>	<ul style="list-style-type: none"> —структуру российских 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.
<p>по окончании <u>третьего</u> <u>года</u> обучения</p>	<ul style="list-style-type: none"> —структуру российских и международных юношеских соревнований по баскетболу; —о деятельности Российской федерации баскетбола, лучших российских командах, тренерах, игроках; —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.
<p>по окончании <u>четвертого</u> <u>года</u> обучения</p>	<ul style="list-style-type: none"> —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;

	<ul style="list-style-type: none"> — единую всероссийскую спортивную классификацию, классификационные нормы и требования по баскетболу; основные методы развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки баскетболистов.
по окончании <u>пятого года</u> обучения	<ul style="list-style-type: none"> — характеристику средств общей и 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 занятий; — 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.
по окончании <u>шестого года</u> обучения	<ul style="list-style-type: none"> — понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом; — понятия «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен»; — о значении, содержании и ведении дневника спортсмена; — тактику отдельных линий и игроков команды; — коллективную и индивидуальную игру, их сочетание, перспективы развития тактики игры; — место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке спортсменов–баскетболистов; — действия судьи, тренера-преподавателя, игроков во время соревновательной деятельности, понятие «Честная игра»; — методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов.
Углубленный уровень сложности	
по окончании обучения	<ul style="list-style-type: none"> — историю развития баскетбола; — значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; этические вопросы спорта;
по программе	<ul style="list-style-type: none"> — основы общероссийских и международных антидопинговых правил; — нормы и требования для присвоения спортивных званий и

	<p>спортивных разрядов по баскетболу, а также условия их выполнения;</p> <p>—возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий баскетболом;</p> <p>—основы спортивного питания.</p>
Год обучения	В предметной области «Общая физическая подготовка» базового уровня сложности и «Общая и специальная физическая подготовка» углубленного уровня сложности обучающиеся будут <u>уметь выполнять</u> :
Базовый уровень сложности	
по окончании <u>первого</u> года обучения	<ul style="list-style-type: none"> — общеразвивающие упражнения и комплексы; — комплексы общеподготовительных упражнений; — 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.
по окончании <u>второго</u> года обучения	<ul style="list-style-type: none"> — общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений; — специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические 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.
по окончании <u>третьего</u> года обучения	<ul style="list-style-type: none"> — общеразвивающие упражнения и комплексы; — комплексы общеподготовительных упражнений; — упражнения и 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;

Продолжение таблицы 3

	<ul style="list-style-type: none"> — упражнения из других видов спорта, направленные на развитие физических качеств; — контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.
по окончании <u>четвертого года</u> обучения	<ul style="list-style-type: none"> — комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений; — упражнения и комплексы специальной физической подготовки; — бег с различной скоростью и на разные дистанции; — составлять индивидуальные планы тренировки по общей физической подготовке; — подвижные игры с элементами баскетбола, спортивные игры; — комплексы упражнений, развивающих физические кондиции баскетболистов; — упражнения из других видов спорта, формирующие технические навыки баскетболиста; — контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.
по окончании <u>пятого года</u> обучения	<ul style="list-style-type: none"> — общеразвивающие упражнения и комплексы с предметами и без, в парах; — комплексы общеподготовительных беговых, прыжковых упражнений; — упражнения и комплексы специальной физической подготовки; — бег с различной скоростью и на разные дистанции; — разновидности перемещений с мячом и без мяча; — подвижные игры с элементами баскетбола; — комплексы упражнений, развивающие физические кондиции баскетболистов; — упражнения из других видов спорта, формирующие технические навыки баскетболиста; — контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.
по окончании <u>шестого года</u> обучения	<ul style="list-style-type: none"> — комплексы общеподготовительных упражнений; — упражнения и комплексы специальной физической подготовки; — упражнения на силу, выносливость, гибкость; — подвижные игры с элементами баскетбола; — судейство учебных игр по правилам; — комплексы упражнений, развивающих физические кондиции баскетболистов;

по окончании <u>шестого</u> <u>года</u> обучения	<ul style="list-style-type: none"> — упражнения из других видов спорта, формирующие технические навыки баскетболиста; — контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.
Углубленный уровень сложности	
по окончании обучения по программе	<ul style="list-style-type: none"> — 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 занятий баскетболом.
Год обучения	В предметной области «Вид спорта (баскетбол)» обучающиеся будут <u>демонстрировать</u> :
Базовый уровень сложности	
по окончании <u>первого</u> <u>года</u> обучения	<ul style="list-style-type: none"> — 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 групповых тактических взаимодействий; — выполнение индивидуальных действий против соперника; — умение ориентироваться при вводе соперниками мяча из-за боковой и лицевой линий; — применение способов самостраховки при неожиданном падении.
по окончании <u>второго</u> <u>года</u> обучения	<ul style="list-style-type: none"> — 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

	<ul style="list-style-type: none"> и отбор мяча, групповые комбинации; — умение оценивать игровую ситуацию; — умение осуществлять переход от обороны к атаке; — умение выполнять простейшие комбинации в стандартных ситуациях; — умение выполнять групповые тактические взаимодействия в нападении; — умение оценивать свои игровые действия.
по окончании <u>третьего</u> <u>года</u> обучения	<ul style="list-style-type: none"> — 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 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.
по окончании <u>четвертого</u> <u>года</u> обучения	<ul style="list-style-type: none"> — 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.
по окончании	<ul style="list-style-type: none"> — выполнение технических приемов и командно-технических действий в нападении и защите;

<u>пятого года</u> обучения	<ul style="list-style-type: none"> — 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.
по окончании <u>шестого</u> <u>года</u> обучения	<ul style="list-style-type: none"> — 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.
Углубленный уровень сложности	
по окончании обучения по программе	<ul style="list-style-type: none"> — 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.
В предметной области <u>«Основы профессионального самоопределения»</u> углубленного уровня сложности обучающиеся приобретут умения и навыки:	
по окончании обучения по программе	<ul style="list-style-type: none"> — группового взаимодействия и коммуникации; — развития лидерского потенциала, социально-значимых качеств; — организации спортивно-массовых и физкультурно-спортивных мероприятий, педагогической деятельности; — проектной и творческой деятельности
В предметной области <u>«Различные виды спорта и подвижные игры»</u> обучающиеся приобретут умения и навыки:	
по окончании обучения по программе	<ul style="list-style-type: none"> — точного и своевременного выполнения заданий, связанных с обязательными для всех в подвижных играх правилами; — развития профессионально необходимых физических качеств в баскетболе средствами других видов спорта и подвижных игр; — соблюдения требований техники безопасности при

	<ul style="list-style-type: none"> — самостоятельном выполнении упражнений; — сохранения собственной физической формы.
<p>В предметной области «Судейская подготовка» углубленного уровня сложности обучающиеся <u>приобретут умения и навыки:</u></p>	
<p>по окончании обучения по программе</p>	<ul style="list-style-type: none"> — судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного применения методики судейства на практике; — этики поведения спортивных судей; — соответствующие квалификационным требованиям спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «Юный спортивный судья» по баскетболу.

I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план программы по годам обучения и предметным областям рассчитан на 46 недель, реализуется в форме тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований. В таблицах 4-8 представлен учебный план образовательной программы, который содержит:

- календарный учебный график;
- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, аттестацию;
- расписание учебных занятий.

1.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график программы разрабатывается каждым тренером-преподавателем на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 23.09.2021 N 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», с учетом санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20).

Начало учебного года в учреждении – 1 сентября, продолжительность – 46 недель. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем. Теоретические и практические занятия планируются, исходя из недельной нагрузки по годам обучения. Самостоятельная работа обучающихся планируется на праздничные дни, выпадающие по расписанию в тренировочное время, и на период, когда тренер-преподаватель с отдельной группой обучающихся принимает участие в выездных соревнованиях. Каникулы для обучающихся планируются на время очередного отпуска тренера-преподавателя и составляют 4-6 недель, преимущественно в летний

период. Календарный учебный график программы базового уровня представлен в таблице 4, углубленного уровня – в таблице 5.

Таблица 4

Год обучения	Отделение баскетбола												Сводные данные							
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Аудиторные занятия (теория)	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего	
1	02-08 09-15 16-22 23-29 30.09-06.10	07-13 14-20 21-27 28.10-03.11	04-10 11-17 18-24 25.11-01.12 02-08 09-15 16-22 23-29 30.12-05.01	06-12 13-19 20-26 27.01-02.02	03-09 10-16 17-23 24.02-01.03	02-08 09-15 16-22 23-29 30.03-05.04	06-12 13-19 20-26 27.04-03.05	04-10 11-17 18-24 25-31 01-07 08-14 15-21 22-28 29.06-05.07	06-12 13-19 20-26 27.07-02.08	10-16 17-23 24-31	11 Т1 12 П3 13 П4 14 П4 15 П5 16 П6 17 П7 18 П8 19 П9 20 П9 21 П9 22 П9 23 П9 24 П9 25 П9 26 П9 27 П9 28 П9 29 П9 30 П9 31 П9	11 Т1 12 П3 13 П4 14 П4 15 П5 16 П6 17 П7 18 П8 19 П9 20 П9 21 П9 22 П9 23 П9 24 П9 25 П9 26 П9 27 П9 28 П9 29 П9 30 П9 31 П9	18 154 10 2	10 2			184			
2																				276
3																				276
4																				368
5																				460
6																				460
Всего часов												218	1686	106	26	8	2024			

1. Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

T - теория П - практика Э - промежуточная аттестация III - итоговая аттестация = - каникулы

1.2. План учебного процесса

В плане учебного процесса общий объем учебной нагрузки распределен по годам обучения, предметным областям и формам учебной работы. План учебного процесса составляется тренером-преподавателем на учебный год, исходя из недельной нагрузки, и включает в себя обязательные и вариативные предметные области. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему образовательной программы базового уровня составляет:

- 10-25% - Теоретические основы физической культуры и спорта;
- 20-30% - Общая физическая подготовка;
- 15-30% - Вид спорта (баскетбол);
- 5-15% - Различные виды спорта и подвижные игры;

Углубленного уровня:

- 10-15% - Теоретические основы физической культуры и спорта;
- 10-15% - Общая и специальная физическая подготовка;
- 15-30% - Вид спорта (баскетбол);
- 15-30% - Основы профессионального самоопределения;
- 5-10% - Различные виды спорта и подвижные игры;
- 5-10% - Судейская подготовка.

До 10 % от общего объема программы выделяется на самостоятельную работу обучающихся, которая подлежит отдельному планированию и контролю со стороны тренера-преподавателя на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио-, фото- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Планирование физкультурных и спортивных мероприятий осуществляется в рамках календарного плана спортивно-массовой и воспитательной работы. Построение содержания программы с учетом

индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей Тюменской области регулируется календарно-тематическим планом тренера-преподавателя на текущий год обучения и учитывается при проектировании тренировочных занятий.

План учебного процесса образовательной программы базового уровня сложности представлен в таблице 6, углубленного уровня сложности – в таблице 7.

Таблица 6

План учебного процесса базового уровня сложности

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год (4 ч.)	2-й год (6 ч.)	3-й год (6 ч.)	4-й год (8 ч.)	5-й год (10 ч.)	6-й год (10 ч.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		2024	106	204	1680	26	8	184	276	276	368	460	460
1.	Обязательные предметные области	1768	106	204	1458	26	8	138	236	236	330	414	414
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	204		204		2,5	0,5	18	28	28	38	46	46
1.2.	Общая физическая подготовка	634	98		536	14	3,5	46	90	88	110	150	150
1.3.	Вид спорта (баскетбол)	930	8		922	9,5	4	74	118	120	182	218	218
2.	Вариативные предметные области	256			256			46	40	40	38	46	46
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	256			256			46	40	40	38	46	46
3.	Теоретические занятия	204						18	28	28	38	46	46
4.	Практические занятия	1680						154	226	224	304	386	386
4.1.	Тренировочные мероприятия	1496						136	202	196	266	348	348
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	136						10	16	18	30	30	30
4.3.	Иные виды практических занятий	48						8	8	8	8	8	8
5.	Самостоятельная работа	106						10	18	18	20	20	20
6.	Аттестация	34						2	4	6	6	8	8
6.1.	Промежуточная аттестация	26						2	4	6	6	8	
6.2.	Итоговая аттестация	8											8

План учебного процесса углубленного уровня сложности

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки и (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общий объем часов		1104	78	72	938		16	552	552		
1.	Обязательные предметные области	996	78	72	846		16	498	498		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	72		72			1	36	36		
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	240	50		190		7	120	120		
1.3.	Вид спорта (баскетбол)	592	20		572		8	296	296		
1.4.	Основы профессионального самоопределения	92	8		84			46	46		
2.	Вариативные предметные области	108	0		108			54	54		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	52			52			26	26		
2.2.	Судейская подготовка	56			56			28	28		
3.	Теоретические занятия	72						36	36		
4.	Практические занятия	938						469	469		
4.1.	Тренировочные мероприятия	818						409	409		
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	100						50	50		
4.3.	Иные виды практических занятий	20						10	10		
5.	Самостоятельная работа	78						39	39		
6.	Аттестация	16						8	8		
6.1.	Промежуточная аттестация	0									
6.2.	Итоговая аттестация	16						8	8		

1.3. Расписание учебных занятий

Расписание занятий составляется на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 23.09.2021 N 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», с учетом санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20). Изменения в расписание могут вноситься в течение учебного года по мере необходимости в связи с изменением места, времени занятий или смены тренера-преподавателя. Форма расписания представлена в таблице 8.

Таблица 8

Расписание учебных занятий на 20__/20__ учебный год

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАУ ДО «ДЮСШ №2»
от _____ № _____

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)

Методист _____ / _____

Ст. тренер-преподаватель _____ / _____

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Методика и содержание работы по предметным областям

Методическая часть программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

2.1.1 Обязательная предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Цель и основное содержание данной предметной области определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления. Одна из главных задач состоит в том, чтобы научить баскетболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий, а также самостоятельного изучения специальной литературы по различным вопросам баскетбола и другим разделам теоретической подготовки.

В процессе теоретических занятий обучающиеся знакомятся с правилами соревнований, учатся вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса, изучают антидопинговую политику в спорте, основы методики тренировки и методики развития физических качеств (выносливости,

силы, быстроты, ловкости, гибкости) в баскетболе.

Основные темы, изучаемые в предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» представлены в таблице 9.

Таблица 9

Содержание предметной области

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Уровень сложности Раздел/год обучения	Базовый						Углубленный	
	1	2	3	4	5	6	1,2	3,4
Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе	x	x	x	x	x	x	x	x
История возникновения баскетбола, развитие баскетбола в России и мире	x	x	x	x	x	x	x	x
Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма	x	x	x	x	x	x	x	x
Личная и общественная гигиена	x	x	x	x	x	x	x	x
Правила игры в баскетбол	x	x	x	x	x	x	x	x
Оборудование и инвентарь	x	x	x	x	x	x	x	x
Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта			x	x	x	x	x	x
Специальные навыки	x	x	x	x	x	x	x	x
Развитие творческого мышления	x	x	x	x	x	x	x	x
Итого часов	18-28	28	28-38	38	46	46	36	36

Содержание разделов

БУС-1,2 год обучения

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Физическая культура как составляющая общей культуры. Массовый народный характер спорта.
2. История возникновения баскетбола, развитие баскетбола в России и мире. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по баскетболу: чемпионат России.
3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма: Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.
4. Личная и общественная гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.
5. Правила игры. Изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Длительность матча и методы ведения счета. Номера игроков.
6. Оборудование и инвентарь: Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для тренировочных занятий.
7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.
8. Специальные навыки. Развитие умения точно и своевременно выполнять технические задания. Развитие специальных физических качеств для игры в баскетбол. Развитие умения применять методы страховки и само страховки при занятиях баскетболом.
9. Развитие творческого мышления: Тактические действия: Выход на получение мяча, на отвлечение мяча, розыгрыш мяча, атака корзины.

БУС – 3,4 год обучения

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе
Единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе образования.
2. История возникновения баскетбола, развитие баскетбола в России и мире.
Российские соревнования по баскетболу: Кубок России. Участие Российских баскетболистов в играх Чемпионата мира и Европы. Российские, юношеские соревнования.
3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма: Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Причины утомления и переутомления.
4. Личная и общественная гигиена. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по баскетболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Спортивная экипировка баскетболиста.
5. Правила игры: Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.
6. Оборудование и инвентарь: Существующие стандарты баскетбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к баскетбольным кольцам (щитам). Виды, размеры и вес мяча.
7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.
8. Специальные навыки. Развитие умения точно и своевременно выполнять технические задания. Развитие специальных физических качеств для игры в баскетбол. Развитие умения применять методы страховки и само страховки при занятиях баскетболом.

9. Развитие творческого мышления: Тактические действия: Выход на получение мяча, на отвлечение мяча, розыгрыш мяча, атака корзины.

БУС – 5,6 год обучения

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на играх Чемпионата мира и Европы.

2. История возникновения баскетбола, развитие баскетбола в России и мире. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Участие Российских баскетболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Восстановительные мероприятия в спорте.

4. Личная и общественная гигиена. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Уход за спортивной экипировкой баскетболиста.

5. Правила игры: Правила судейства. Жесты судей. Правила нападения и защиты. Понятие «фола».

6 Оборудование и инвентарь. Условия хранения и эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования. Стойка для тренировки игроков в штрафных бросках. Макет площадки. Дополнительное и вспомогательное оборудование для организации тренировочного процесса.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта. Закон о физической культуре и спорте в РФ. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ. Всероссийский реестр видов спорта. Спортивные сборные команды.

8. Специальные навыки. Развитие умения точно и своевременно выполнять технические задания. Развитие специальных физических качеств для игры в баскетбол. Развитие умения применять методы страховки и само страховки при занятиях баскетболом.

9. Развитие творческого мышления: 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.

УУС -1,2 год обучения

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Выдающиеся спортсмены Тюменской области.

2. История возникновения баскетбола, развитие баскетбола в России и мире. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Баскетбольные команды Тюменской области.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Основные приемы самомассажа. Дневник самоконтроля, его формы, содержание. Показатели физического развития.

4. Личная и общественная гигиена. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек.

5. Правила игры. Положение о проведении соревнований. Командный план соревнований. Судейская бригада: главный судья, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Протокол, правила ведения.

6 Оборудование и инвентарь. 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.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта. Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Спортивные федерации. Антидопинговое законодательство в РФ.

8. Специальные навыки. Развитие умения точно и своевременно выполнять технические задания Развитие специальных физических качеств для игры в баскетбол Развитие умения применять методы страховки и само страховки при занятиях баскетболом

9. Развитие творческого мышления: Тактические действия: Выход на получение мяча, на отвлечение мяча, розыгрыш мяча, атака корзины. Тактические действия при розыгрыше мяча, при атаке корзины. Тактические действия при нападении через центрального, без центрального. Тактические действия игроков в защите, Система личной защиты. Система зонной защиты.

2.1.2. Обязательные предметные области «Общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «Общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности)

Общая физическая подготовка основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям спортом и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками. Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения. Главным в выборе средств ОФП

является их разностороннее воздействие на организм. Большое внимание следует уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям легкой атлетики, разнообразным играм. Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

Начиная с 4 года обучения, основное внимание должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Следует осторожно нагружать подростков силовыми упражнениями. Метод нагрузок «до отказа» в работе с детьми неприемлем. Нужно использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых.

Основные темы, изучаемые в предметной области «Общая физическая подготовка» и «Общая и специальная физическая подготовка» представлены в таблице 10.

Таблица 10

Содержание предметной области

Уровень сложности	Базовый						Углубленный	
	1	2	3	4	5	6	1,2	3,4
Раздел/год обучения								
Строевые упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x
Общеразвивающие упражнения без предметов для развития гибкости, силы, ловкости, быстроты	x	x	x	x	x	x	x	x
Общеразвивающие упражнения с предметами для развития гибкости, ловкости, силы	x	x	x	x	x	x	x	x

Продолжение таблицы 10

Уровень сложности	Базовый						Углубленный	
	1	2	3	4	5	6	1,2	3,4
Раздел/год обучения								
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и общей выносливости	х	х	х	х	х	х	х	х
Специально-подготовительные упражнения			х	х	х	х	х	х
Итого часов	46-90	90	90-110	110	150	150	120	120

Содержание разделов для всех годов обучения

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

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

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении

лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;

равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за

летающим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

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

вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени, на полу и на стене, в ворота.

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

Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

2.1.3. Обязательная предметная область «Вид спорта – баскетбол»

Основными задачами данной предметной области программы являются: обучение технике и тактике игры в баскетбол, обеспечение обучающимся

игровой практики, участия в официальных соревнованиях различного уровня.

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем обучающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Основные задачи **тактической подготовки** - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Тактическая подготовка

Задачи тактической подготовки: расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники; воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и команды; изучение специфики игровых функций, развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу.

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодействий. Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгрыванию команды. Однако, на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многоборью»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого. Овладение тактикой

игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекаль нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками.

Содержание обучения в предметной области «Вид спорта» представлено в таблице 11.

Таблица 11

Содержание предметной области «Вид спорта»

Уровень сложности	Базовый						Углубленн ый	
	1	2	3	4	5	6	1,2	3,4
Стойки, перемещения	х	х	х	х	х	х	х	х
Техника ведения мяча	х	х	х	х	х	х	х	х
Техника выполнения ловли мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке	х	х	х	х	х	х	х	х
Техника выполнения передачи мяча двумя руками от плеча, от груди, с места, в движении, в прыжке	х	х	х	х	х	х	х	х
Техника выполнения ведения мяча по дугам, по кругам, зигзагом, со зрительным контролем и без него		х	х	х	х	х	х	х
Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди, с отскоком от щита, с места, в движении	х	х	х	х	х	х	х	х
Техника броска мяча в корзину одной рукой с места, в движении, в прыжке		х	х	х	х	х	х	х
Комплексы упражнений для развития быстроты	х	х	х	х	х	х	х	х

Продолжение таблицы 11

перемещений при защитных и нападающих действиях								
Упражнения для воспитания быстроты ответных действий	х	х	х	х	х	х	х	х
Итого часов	74-118	118	118-120	182	218	218	296	296

Программный материал по технике и тактике баскетбола представлен в таблицах 12-14. Знаком + отмечены технические действия и приемы, изучение которых осуществляется на данном году обучения и совершенствование которого продолжается на следующем.

Таблица 12

Содержание технико-тактической подготовки по годам обучения

Техника игры

Уровень сложности	Базовый						Углубленный	
	1	2	3	4	5	6	1,2	3,4
Приемы игры								
Прыжок толчком двух ног	+	+	+					
Прыжок толчком одной ноги								
Остановка прыжком		+	+	+				
Остановка двумя шагами		+	+	+				
Повороты вперед	+	+	+					
Повороты назад	+	+	+					
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+					
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+	+				
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+	+				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+	+				
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+				
Ловля мяча одной рукой на месте		+	+	+				
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+				
Ловля мяча одной рукой в прыжке		+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при встречном движении		+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении		+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку		+	+	+	+	+	+	

Продолжение таблицы 12

Уровень сложности	Базовый						Углубленный	
	1	2	3	4	5	6	1,2	3,4
Приемы игры								
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+					
Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком)	+	+	+					
Передача мяча двумя руками снизу(с отскоком)	+	+	+					
Передача мяча двумя руками с места	+	+	+					
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+				
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+				
Передача мяча двумя руками (поступательные)		+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча двумя руками на одном уровне				+	+	+	+	+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)				+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой сверху		+	+	+				
Передача мяча одной рукой от головы		+	+	+				
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой с места	+	+	+					
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+				
Передача мяча одной рукой в прыжке				+	+	+		
Передача мяча одной рукой (встречные)				+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)				+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне				+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)				+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+					
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+					

Продолжение таблицы 12

Уровень сложности	Базовый						Углубленный	
	1	2	3	4	5	6	1,2	3,4
Приемы игры								
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+					
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+	+					
Ведение мяча по прямой	+	+	+	+				
Ведение мяча по дугам	+	+	+					
Ведение мяча по кругам	+	+	+	+				
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока					+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости					+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча					+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой					+	+	+	+
Обводка соперника за спиной					+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов						+	+	+
Броски в корзину двумя руками с верху	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками сверху вниз								
Броски в корзину двумя руками (добивание)						+	+	
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита					+	+	+	
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками в прыжке					+	+	+	
Броски в корзину двумя руками (дальные)					+	+	+	
Броски в корзину двумя руками (средние)					+	+	+	

Продолжение таблицы 12

Уровень сложности	Базовый						Углубленный	
	1	2	3	4	5	6	1,2	3,4
Приемы игры								
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками под углом	+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху вниз					+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (добивание)					+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой дальние				+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой средние				+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой ближние				+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту		+	+	+	+	+	+	+

Таблица 13

Содержание технико-тактической подготовки по годам обучения

Тактика нападения

Уровень сложности	Базовый						Углубленный	
	1	2	3	4	5	6	1,2	3,4
Приемы игры								
Выход для получения мяча	+	+	+					
Выход для отвлечения мяча	+	+	+					
Розыгрыш мяча		+	+	+				
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+

Уровень сложности	Базовый						Углубленный	
	1	2	3	4	5	6	1,2	3,4
Приемы игры								
«передай мяч и выходи»	+	+	+	+				
Заслон		+	+	+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+
Треугольник				+	+	+	+	+
Тройка				+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+	+
Скрестный выход		+	+	+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва		+	+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+

Таблица 14

Содержание технико-тактической подготовки по годам обучения

Тактика защиты

Уровень сложности	Базовый						Углубленный	
	1	2	3	4	5	6	1,2	3,4
Приемы игры								
Противодействие получению мяча	+	+	+					
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+					
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+	+				
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+	+
Переключение		+	+	+	+	+	+	+
Проскальзывание					+	+	+	+
Групповой отбор мяча				+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+	+
Против малой восьмерки				+	+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+	+
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+	+

Продолжение таблицы 14

Система смешанной защиты					+	+	+	+
Система личного прессинга					+	+	+	+
Система зонного прессинга							+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+

Участие обучающихся в официальных соревнованиях регламентируются календарным планом спортивно-массовых мероприятий (приложение 4). Контрольные игры осуществляются на тренировочных занятиях, в товарищеских встречах.

2.1.4. Обязательная предметная область «Основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)

В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха с использованием упражнений из баскетбола, подготовки спортсменов массовых разрядов.

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в виде спорта баскетбол;
- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с баскетболистами групп 1-2 года обучения базового уровня сложности;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;
- овладеть базовыми навыками технического обслуживания оборудования в баскетболе.

Непосредственное решение задач предусмотрено программой занятий с

обучающимися тренировочных групп углубленного уровня сложности. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта «баскетбол» терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки баскетболистов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности. В процессе освоения программы обучающиеся должны приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с баскетболистами групп базового уровня сложности. Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся групп базового уровня сложности в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Во время обучения необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятия и др.). Обучающиеся должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия; проводить тренировочные занятия в группах базового уровня сложности. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений из баскетбола. В процессе практики обучающиеся должны закрепить базовые практические навыки подготовки мест занятий, технического обслуживания баскетбольного инвентаря и оборудования. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждения травматизма.

2.1.5. Вариативная предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

Основу технического мастерства спортсменов составляют двигательные умения и навыки, формирующиеся в процессе тренировки и существенно влияющие на спортивный результат. Баскетболисту необходимо умение мгновенно оценивать возникшую ситуацию, быстро и эффективно перерабатывать поступающую информацию, выбирать в условиях дефицита времени адекватную реакцию и формировать наиболее результативные действия. Для достижения устойчивого навыка в тренировочном процессе баскетболистов используются навыки, полученные в других видах спорта.

Лёгкая атлетика. Специальные легкоатлетические упражнения, развивающие преимущественно быстроту, должны быть кратковременными и выполняться многократно на месте или в движении. К упражнениям данной категории можно отнести следующие: бег (на прямых ногах, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, семенящий бег, “толчковый бег”), ускорения, бег на выносливость, имитация бега («велосипед», бег по воздуху), прыжки (прыжки через препятствия, прыжки на месте из различных исходных положений, подскоки, многоскоки, скачки на одной ноге), броски набивного мяча из различных исходных положений, махи ногами (с опорой, без опоры, с хлопками). Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м. Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений. В качестве общеразвивающих и подготовительных упражнений могут быть использованы как обычные гимнастические упражнения, так и упражнения для развития специальных качеств баскетболиста: гимнастические упражнения; упражнения без предметов; упражнения для мышц рук и

плечевого пояса; упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами (со скакалками, резиновыми мячами); упражнения на гимнастических снарядах (ходьба по бревну, опорный прыжок, смешанные висы); акробатические упражнения (перекаты вперед, кувырки вперед, стойка на лопатках).

Атлетическая гимнастика, в основе которой лежит метод силовой тренировки, использует полный арсенал средств основной гимнастики, а также элементы спортивной тренировки. Важнейшей отличительной чертой атлетической гимнастики является то, что за счет специальных упражнений у занимающегося формируются умения и навыки силовых перемещений собственного тела в различных режимах силовой работы. Атлетическая гимнастика использует шесть групп специальных упражнений.

Первая группа — упражнения без отягощений и предметов, — включают преодоления сопротивлений собственного тела или его звена. Это могут быть силовые перемещения или статические напряжения с большим или меньшим напряжением мышц антагонистов. Например, сгибания и разгибания рук в упоре лежа или удерживание напряженных рук в положении в стороны, или удерживание положения слегка согнувшись опорой тазом и поднятыми вверх руками и т.п.

Вторая группа — упражнения силового характера на снарядах массового типа, частично заимствованные из гимнастического многоборья и опять-таки заключающиеся в перемещениях собственного тела. Особенности данной группы упражнений обусловлены применением различных снарядов и разнообразием используемых ситуаций. Дополнением к снарядам традиционного многоборья могут служить канаты, гимнастическая стенка и навесные опоры, на которых выполняются подъемы и опускания тела.

Третья группа — упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности: набивными мячами, эспандерами и т. п. Особенности каждого из предметов определяют и характер упражнения с ним, возможности манипулирования, степень напряженности. При этом появляется

новая форма упражнения - парно-групповая и новые методы ее использования: игровой и соревновательный.

Четвертая группа — упражнения со стандартными отягощениями: гантелями, гириями, штангой. Характерной особенностью этих упражнений является строгая дозировка веса снаряда. Упражнения с гантелями, грифом, штангой содержат различные симметричные и асимметричные движения руками в сочетании с наклонами, поворотами, выпадами, приседаниями и др. — позволяющими вовлечь в работу большое количество мышечных групп и добиться достаточной нагрузочности общего воздействия. При больших отягощениях важное значение приобретает продолжительность отдыха между подходами (она должна обеспечивать восстановление до уровня послеразминочного состояния), количество упражнений, их характер и режимы.

Пятая группа — упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках. Это — простые и доступные упражнения, не требующие специальной технической подготовленности и выполняемые в искусственно усложненных условиях. Взаимодействия партнеров, в данном случае, строится таким образом, что один из них создает определенное сопротивление действию другого, который преодолевает его, используя заданный способ.

Шестая группа — упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Упражнения на тренажерах следует начинать с мелких групп мышц, постепенно переходя к крупным мышечным образованиям, темп выполнения — средний, резкие движения исключаются. Для обеспечения должного эффекта силовой тренировки в атлетической гимнастике используется вспомогательная группа упражнений. Она включает все средства основной гимнастики, направленные на растягивание и расслабление, а также на развитие «сопутствующих» физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты), а при необходимости — переключение на более легкую работу, активный отдых.

Лыжные гонки. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Основной задачей при введении в тренировочный процесс баскетболистов такого вида спорта как лыжные гонки является - повышение уровня физической работоспособности, оздоровление и совершенствование организма.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Для смены деятельности, в восстановительный и межсезонный период, в тренировочный процесс могут быть включены: волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис, ручной мяч, гандбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

2.1.6. Вариативная предметная область «Судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности)

В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области организации и проведения массовых соревнований по баскетболу.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы и участия в организации и судействе соревнований.

Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Обучающиеся групп углубленного уровня сложности должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

2.2. Рабочие программы по предметным областям

Рабочие программы по предметным областям являются приложением к данной программе.

2.3. Объемы учебных нагрузок

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в процессе реализации программы представлено в таблице 15, учебная нагрузка – в таблице 16.

Таблица 15

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1. Обязательные предметные области			
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2	Общая физическая подготовка	20-30	
1.3	Общая и специальная физическая подготовка		10-15
1.4	Вид спорта	15-30	15-30
1.5	Основы профессионального самоопределения		15-30

1. Вариативные предметные области			
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2	Судейская подготовка		5-10
2.3	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4	Специальные навыки	5-20	5-20
2.5	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

Таблица 16

Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень (год обучения)						Углубленный уровень (год обучения)	
	1	2	3	4	5	6	1,2	3,4
Количество часов в неделю	4-6	6	6-8	8	10	10	12	14
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	5-6
Общее количество часов в год	184-276	276	276-368	368	460	460	552	644
Общее количество занятий в год	138-184	138-184	138-184	138-184	184-230	184-230	184-230	230-276

2.4. Методические материалы

Средства и методы спортивной тренировки.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы: общеподготовительные упражнения; специально подготовительные упражнения; избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

а) общепедагогические: словесные (беседа, рассказ, объяснение); наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

б) практические: метод строго регламентированного упражнения; метод направленный на освоение спортивной техники; метод направленный на воспитание физических качеств; игровой метод; соревновательный метод.

Структура тренировочного занятия

Тренировочное занятие состоит из 4 составных частей - вводной, подготовительной, основной, заключительной. Задачи определяются в зависимости от года обучения, состава занимающихся и условий проведения занятия.

Вводная часть. Задача: организовать внимание группы и умеренно разогреть организм занимающихся.

Подготовительная часть. Разминка предназначена для ускорения кровообращения в организме, подготовке мышц и суставов к активной физической деятельности и повышения температуры тела. Общеразвивающие упражнения выполняют несколько важнейших функций:

- ускорение обмена веществ в организме, подготовка различных систем организма к более активной физической деятельности;
- ускорение кровообращения и обострение чувствительности нервной системы обеспечивают повышенную рефлекторную возбудимость;
- разнообразные упражнения на растяжку повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов;
- развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Основная часть. Основная часть тренировочного занятия включает в себя изучение базовых техник, стратегий и психологическую подготовку. Интенсивность занятия и объем практической работы определяется на основании физической подготовленности занимающихся.

Техника и тактика подразумевают изучение установочных упражнений. Новые технические приемы изучаются в начале занятия, когда внимание обучающихся наиболее обострено, нет физической усталости. Только в этом случае дети смогут наиболее качественно отработать новую технику. После теоретического и практического знакомства с новыми техническими действиями целесообразно переходить к развитию скорости, выносливости и силы. Над каждым из этих элементов можно работать отдельно или в сочетании с другими. Основная часть тренировки должна занимать подавляющую часть всего занятия.

Заключительная часть. Заключительная часть способствует возвращению организма обучающего в то состояние, в котором он находился до тренировки. Между периодами интенсивной активности и относительной пассивности организму для восстановления необходим непродолжительный промежуточный этап. Медленные упражнения на растяжку мышц и неторопливые двигательные упражнения способствуют возобновлению прежней скорости кровообращения и помогают мышцам избавиться от накопившегося в них напряжения. Заключительная часть также полезна и для того, чтобы успокоить сознание и вернуть его в прежнее состояние.

Медицинское обеспечение.

Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
- оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Углубленное медицинское обследование обучающегося проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма обучающегося и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования, включающая;

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценку уровня физического развития, уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценку психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценку влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий баскетболом с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам диспансеризации оценивается адекватность нагрузки на организм обучающегося, соответствие предъявляемой нагрузки

функциональным возможностям организма, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

2.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

В системе отбора одаренных детей для дальнейшей спортивной специализации в виде спорта «баскетбол» и зачисления их в группы спортивной подготовки задействован широкий спектр разнообразных методов.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностей ребенка для успешной специализации в баскетболе. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. Контрольные испытания проводятся с целью выявления спортивного потенциала обучающихся, способностей к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умения управлять своими движениями. Потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе *медико-биологических методов* выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

Антропометрические обследования позволяют определить, насколько

кандидаты для зачисления на различных этапах спортивной подготовки соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей баскетбола.

Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью **психологических методов** определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям баскетболом, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. При прогнозировании способности к баскетболу ориентировка только на спортивный результат недостаточна, поскольку спортивные успехи в детском и юношеском возрасте не

являются гарантией достижения высокого мастерства в будущем. Преимущество одного ребенка перед другим может быть вызвано разной быстротой созревания, и этот фактор, если его не учитывать, может существенно исказить точность прогноза. Сложившаяся практика отбора в ДЮСШ по результатам выполнения контрольных упражнений детьми одного и того же паспортного возраста создает преимущества акселератам и ограничивает дорогу в большой спорт детям с несколько замедленным развитием, потенциально обладающим ничуть не меньшими спортивными способностями. Ненадежны для определения истинной одаренности баскетболиста и такие критерии, как быстрота освоения техники или большой стаж занятий.

Основой для прогнозирования является стабильность некоторых показателей, свидетельствующих о способности к баскетболу: рост (длина тела), физическая работоспособность, подвижность в суставах, силовые возможности. Эти показатели называют консервативными, потому что они плохо поддаются изменению в результате тренировки и в большей мере определяются наследственностью. В первую очередь всегда обращают внимание на рост и гибкость, затем на скоростно-силовые способности. В баскетболе скоростные способности проявляются в быстроте передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления. Особое место в физической подготовке занимают выносливость циклического характера: бег в медленном темпе, прыжки со скакалкой, передвижение на лыжах и кроссовый бег.

2.6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

— К проведению учебных занятий допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, имеющие профессиональную подготовку, прошедшие вводный инструктаж, а также первичный, повторный или (при необходимости)

внеплановый инструктаж по охране труда на рабочем месте, прошедшие предварительный (при поступлении на работу) и проходящие периодические медицинские осмотры и не имеющие медицинских противопоказаний.

— При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

— Во время проведения тренировочных занятий на тренера-преподавателя и обучающихся могут воздействовать следующие вредные и опасные производственные факторы:

- возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности;
- возможность поражения электрическим током при прикосновении к металлическим не токоведущим частям незануленного оборудования, к токоведущим частям оборудования.

— К занятиям баскетболом допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом.

— Тренер-преподаватель обязан в начале учебного года провести инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам поведения при поездках со всеми обучающимися и проводить дополнительные инструктажи по мере необходимости, с обязательной отметкой в журнале.

— Тренер-преподаватель следит за тем, чтобы обучающиеся были одеты в спортивную форму в соответствии с видом спорта баскетбол, температурой в зале. Спортивная форма должна быть удобной не стесняющей движений. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающей ногу и не стеснять кровообращение.

— Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

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

— Весь используемый спортивный инвентарь должен храниться в соответствующих шкафах. При этом запрещается размещать на полке груз, общая масса которого превышает установленную для данной полки грузоподъемность.

— При занятиях разрешается использовать только прошедшие освидетельствование (испытание) и принятые в эксплуатацию с оформлением соответствующих актов оборудование и спортивные снаряды.

— В помещении для проведения занятий должна ежедневно производиться влажная уборка.

— Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

— Опасные факторы, способствующие получению травмы обучающимися, при проведении занятий в зале и на спортивной площадке:

- выполнение упражнений без соответствующей разминки;
- загрязненные, неисправные спортивные снаряды, инвентарь;
- плохо укрепленное оборудование;
- наличие посторонних предметов на площадке или вблизи ее;
- падение на твердом покрытии;
- столкновение игроков, удар мячом;
- игра влажными ладонями;
- применение игроками грубых и опасных приемов.

— После перенесённых травм или заболевания обучающиеся допускаются к занятиям только с разрешения врача (учреждения или поликлиники).

— В начале занятия обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов.

— Контроль за выполнением требований инструкции осуществляет администрация учреждения.

— За нарушение требований инструкции участники педагогического

процесса несут личную ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

— Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

— Тренер-преподаватель должен быть на рабочем месте за 20 минут до начала занятий, убедиться в исправности инвентаря, оборудования, безопасности состояния помещений:

- проверить санитарное состояние помещений, достаточность освещения; наличие и целостность деталей крепления баскетбольного щита;

- отсутствие видимых повреждений электроарматуры, электропроводки, в т.ч. и изоляции; исправность полов в помещении, убедиться, что полы ровные, чистые, сухие, находятся в исправном состоянии, не имеют щелей, выбоин, набитые планки и торчащие из пола предметы не допускаются;

- отсутствие возможности падения каких-либо предметов со стен;

- надежность крепления рам и стекол к рамам, прочность запорных приспособлений и надежность их действия,

- отсутствие на дверях пружин и доводчиков;

- отсутствие на уровне, не превышающем роста занимающихся, вбитых в стены гвоздей (шурупов).

— При неготовности сооружений к эксплуатации занятия в данном месте не проводить, о чем своевременно уведомить администрацию учреждения в письменной форме.

— При проведении занятий вне помещения (на спортивной площадке) проверить:

- отсутствие на территории ям, битого стекла и посуды, наструганных досок, обрывков проводов, предметов с торчащими крепежными элементами

(гвоздями и т.п.), хозяйственного инвентаря, сухостойных деревьев;

- отсутствие на территории незапертых колодцев, мусорных ящиков;
- отсутствие участков с пролитыми жидкостями (масло, бензин ит.п.);
- отсутствие на территории костров.

— Убрать со спортивной одежды все колющие предметы.

— За 15 минут до начала занятий тренер-преподаватель обязан:

- встретить обучающихся, проводить в раздевалку;
- проверить наличие спортивной формы у обучающихся, при ее несоответствии не допускать обучающихся к занятиям;
- проверить отсутствие у обучающихся колющих и острых предметов;
- проверить отсутствие на руках обучающихся свежих мозолей;
- проверить отсутствие у обучающихся во рту жевательной резинки, конфет и пр.;
- напомнить обучающимся о правилах безопасности при занятиях;
- выдать обучающимся необходимый инвентарь.

— При температуре ниже +15 градусов занятия в зале не проводятся.

— Тренер-преподаватель должен уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах и обморожениях.

Требования безопасности во время занятий

Тренер-преподаватель обязан:

— Во время тренировочных занятий неотлучно находиться с обучающимися.

— Начинать занятия с разминочных упражнений на все группы мышц, особое внимание уделить мышцам спины, лучезапястным и голеностопным суставам.

— Обучать детей безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом придерживаться принципов доступности и последовательности в обучении.

— Ознакомить обучающихся с правилами страховки и самостраховки, мерами предупреждения возможных спортивных травм.

— Организовать выполнение упражнений таким образом, чтобы обучающиеся не создавали помех друг другу. При выполнении упражнений потоком (один за другим) следить за соблюдением достаточных интервалов, чтобы не было столкновений.

— Обеспечивать во время занятий необходимую дисциплину.

— Внимательно следить за состоянием детей, не допуская их переутомления, перегрева и переохлаждения. Нагрузки устанавливать в соответствии с уровнем физического развития и состоянием здоровья, при появлении у обучающихся признаков утомления или недомогания отправлять их к врачу.

— Следить, чтобы во время тренировочных занятий на площадках не было посторонних лиц и предметов.

— Поручать обучающимся наблюдение друг за другом во избежание непредвиденных ситуаций, при появлении опасности нанесения вреда здоровью, обучающиеся должны сообщить об этом тренеру-преподавателю.

— Следить за правильным использованием обучающимися душем, туалетными кабинами и шкафчиками.

При проведении занятий тренеру-преподавателю запрещается:

— Допускать к занятиям обучающихся, не прошедших инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм.

— Оставлять детей без присмотра, разрешать им самостоятельно заниматься на снарядах, тренажерах, с гантелями и т.п.

— Передоверять кому-либо вверенных работнику детей без разрешения на это директора.

— Оставлять без присмотра используемый в данный момент спортивный инвентарь.

- Использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь.
- Курить, пользоваться открытым огнем в помещениях и в коридорах.
- Пользоваться нагревательными электроприборами в помещениях, в которых находятся дети.
- Проветривать помещения при нахождении в них детей. Открывать форточки можно только стоя на полу, запрещается вставать для этого на подоконник или мебель.
- Скрывать личные заболевания или травмы. Обо всех таких случаях необходимо немедленно докладывать директору.
- Поручать обучающимся переноску, установку и настройку спортивных снарядов.
- Самостоятельно ремонтировать неисправное электрооборудование.

Дополнительные меры безопасности:

- Занятия баскетболом проводятся на сухой площадке или на сухом паркете.
- Обучающиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой.
- Перед отработкой защитных действий необходимо обучить детей технике всех способов падения и приземления.
- Во время отработки приемов игры запрещается использовать мячи нестандартных размеров и массы.
- Не допускать, чтобы обучающиеся подтягивались, висли на баскетбольных щитах.

Требования охраны труда в аварийных ситуациях

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

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

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

Требования безопасности по окончании занятий

— Организовано вывести обучающихся из зала или со спортивной площадки.

— Убрать в отведенное место спортивный инвентарь, тщательно проветрить спортивный зал, проследить за проведением влажной уборки зала.

— Закрыть все окна, форточки, двери.

— Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

— Отключить электроосвещение.

— Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить руководителю.

III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

План воспитательной и профориентационной 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 (летний лагерь с дневным пребыванием детей);
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов, турниров 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.

3.1. Воспитательная работа

Цель - воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

- 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 и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Основные направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям баскетбола.
4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Основные методы воспитательной работы:

- убеждение;
- положительный пример;
- поощрение;
- требование.

Основные средства воспитательной работы:

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

Основные формы воспитательной работы:

- встречи с выпускниками, знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;

- массовые физкультурно-спортивные и культурно-досуговые мероприятия школы и города;
- просмотр соревнований по баскетболу (видео, телевидение) и их обсуждение;
- психологические тренинги под руководством педагога-психолога (командного взаимодействия, бесконфликтного поведения и др.);
- линейка выпускников ДЮСШ.

3.2. Профорientационная работа

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профорientационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профорientационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профорientационной работы

- оказание профорientационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;

- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами.

План воспитательной и профориентационной работы на учебный год представлен в приложении (приложение 3).

3.3. Антидопинговые мероприятия

В настоящее время проблема применения допинга расценивается как угроза безопасности жизнедеятельности и прямая предпосылка асоциального поведения в подростково-молодежной среде. Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта.

В системе образования рациональным способом решения вопросов антидопингового поведения обучающихся является построение безопасной образовательной среды как совокупности компонентов образовательной организации, субъектов и их функциональных взаимосвязей, в деятельности которых создаются условия для обеспечения безопасности участников образовательных отношений.

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

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;
- систематический допинг-контроль в период подготовки обучающихся к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех годах обучения является обязательным разделом образовательной программы. Цель контроля - обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся и своевременность внесения корректив в программу.

Основными объектами педагогического контроля являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика физического развития и спортивных результатов;
- уровень теоретических знаний баскетбола, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, регулярная посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем основным предметным областям учебного плана в соответствии с годом обучения, итоговая — после освоения программы по окончании шестого года обучения базового уровня сложности и по окончании углубленного уровня сложности.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование по теоретической подготовке;

- выполнение контрольно-переводных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (выполнение спортивных разрядов и результаты участия в соревнованиях).

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Контрольные упражнения и нормативы их выполнения для оценки результатов освоения программы представлены в таблицах 17-18.

Таблица 17

Контрольные нормативы

для групп базового уровня сложности 1, 2, 3 годов обучения (до 11 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин. (не менее 27 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин. (не менее 24 раз)

Контрольные нормативы
для групп базового уровня сложности 4, 5, 6 года обучения (с 12 лет)
и углублённого уровня сложности (с 15 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 25 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 150 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин. (не менее 35 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин. (не менее 31 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Раздел «Техническая подготовленность»

		БУС 4-5	БУС-6	УУС
Передвижения в защитной стойке (с)	Мальчики	10,7 -11,2	10,0-10,6	9,4-10,4
	Девочки	11,0-11,7	10,3-11,0	9,6-10,7
Скоростное ведение мяча 20 м	Мальчики	10,0-10,8	10,0-10,8	12,0-14,2
	Девочки	10,7-11,5	10,7-11,5	12,5-14,8
Передачи мяча (с), попадания	Мальчики	14,0-14,8	12,9-14,2	12,0-13,6
	Девочки	14,3-15,3	13,5-14,5	12,6-14,0
Дистанционные броски, %	Мальчики	32-26	37-32	44-34
	Девочки	30-28	34-30	42-32

4.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы

Тесты контроля знаний по итогам освоения предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» представлены в приложении (приложение б). Вопросы объединены в темы: «Правила баскетбола», «История баскетбола», «Технические приемы в баскетболе». По мере изучения разделов тем тренер-преподаватель самостоятельно составляет опросник, состоящий из не менее, чем 10 вопросов, для каждого года обучения.

4.3 Методические указания по организации аттестации обучающихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, для перевода на следующий год обучения) и итоговая (после освоения программы, по окончании шестого года обучения базового уровня; ежегодно по окончании углубленного уровня) аттестация обучающихся. Аттестация проводится в конце учебного года (май-июнь), сроки и порядок её проведения утверждаются приказом директора. Форма аттестации — сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке, а также выполнение тестов для проверки знаний по теории и методике физической культуры и спорта. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения. Непосредственное проведение контрольно-переводных испытаний осуществляет тренер-преподаватель группы.

По итогам аттестации на следующий год обучения переходят обучающиеся, успешно выполнившие контрольные нормативы по всем предметным областям программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий год обучения не переводятся, для них возможно повторное прохождение обучения в группе данного года обучения (но не более одного раза). При повторном невыполнении норм такие обучающиеся

переводятся в спортивно-оздоровительную группу, либо отчисляются из школы за не освоение программных требований (не выполнение требований по спортивным показателям). Обучающиеся, выполнившие нормативы ВФСК ГТО на бронзовый, серебряный или золотой знак в текущем периоде, могут быть освобождены от сдачи контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке.

В течение учебного года тренером-преподавателем проводится мониторинг и фиксация результатов спортивного мастерства обучающихся – выполнение спортивных разрядов по баскетболу и уровень результатов участия в спортивных соревнованиях. Результаты мониторинга фиксируются в классификационной книжке обучающегося.

По окончании обучения по данной программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого установлена локальным нормативным актом школы, и квалификационная книжка спортсмена (при наличии ее у обучающегося).

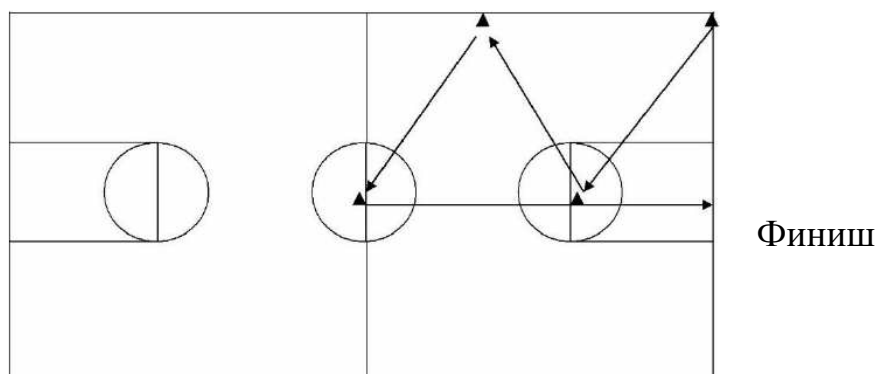
Оценка технической подготовленности

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (сек.)

Инвентарь: 3 стойки.

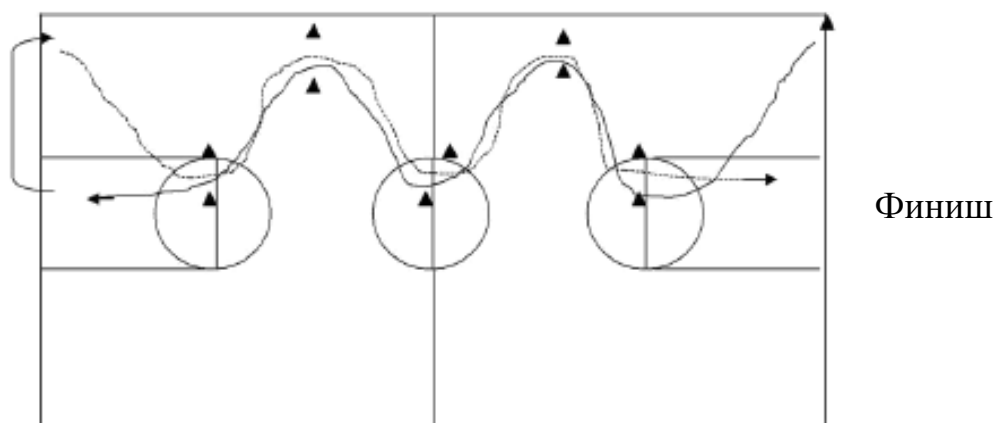
Старт



2. Скоростное ведение мяча

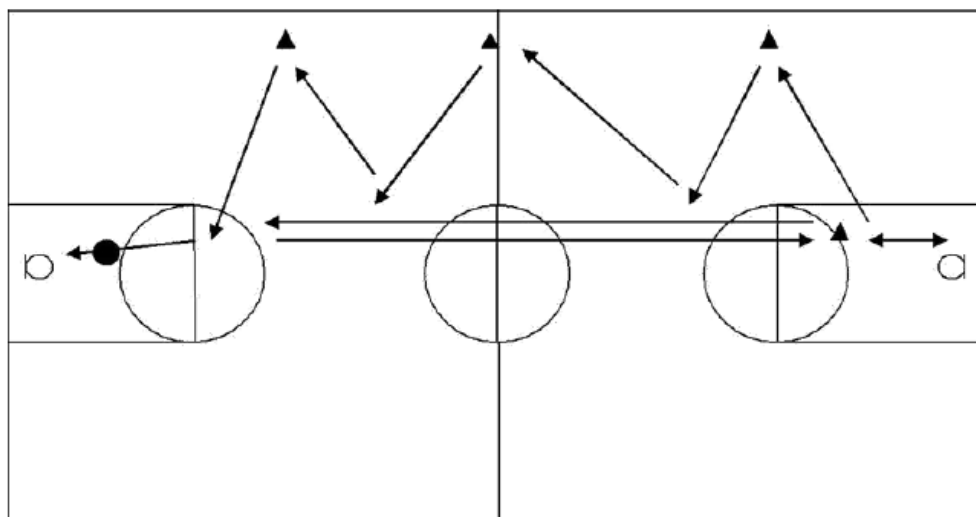
Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблёр начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.



3. Передача мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д. Фиксируется общее время и общее количество попаданий



4. Дистанционные броски

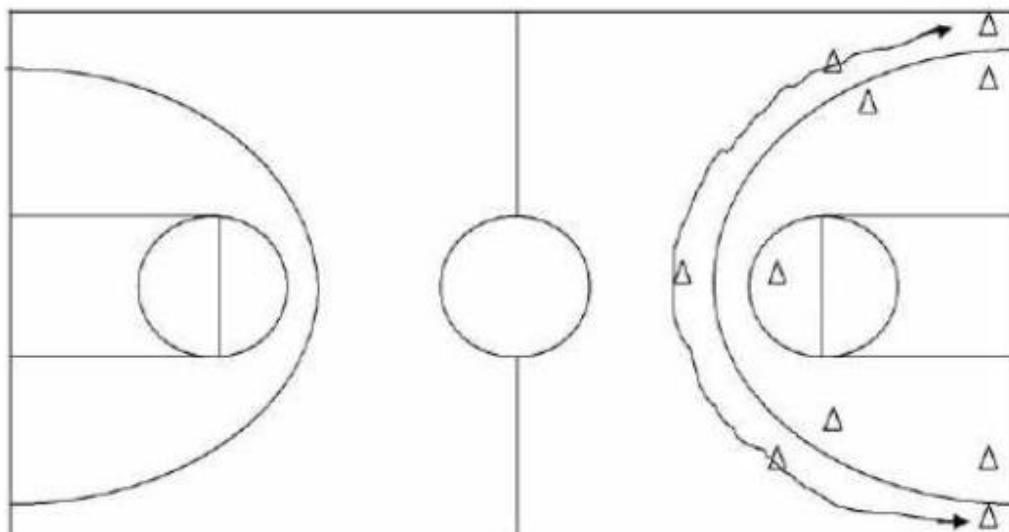
Для групп базового уровня сложности

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

Для групп углубленного уровня сложности

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и очков.



Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой

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

3. Челночный бег 40 сек.

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 сек. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Нормативные документы

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ // Собр. законодательства РФ.-№ 50.–Ст. 6242.
2. Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.12 № 273-ФЗ // Собр. законодательства РФ.-№ 53.–Ст. 7598.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 года №728 «Федеральные государственные требования к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 12.10.2021 №65381)
4. Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 № 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (зарегистрировано в Минюсте РФ 02.12.2013 № 30531)
5. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...") (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (вместе с "СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и

нормы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62296)

Основная литература

1. Баскетбол: Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Башкирова В.Г. [и др.] – М.: Советский спорт, 2007.
3. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семья, 1997.
4. Жаровцев В.В. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации // Жаровцев В.В. Бандаков М.П. и др. – Киров, 1995.
5. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. - Р-наД., 2004.
6. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
7. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). – Москва, 2002г.
8. Костикова Л.В. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол)// Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. - М., РФБ, 2005.
9. Краузе Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения // Джерри В.Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер, пер. с англ – М. АСТ: Астрель, 2006 г.
10. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –М.: Издательский центр «Академия», 2008.

- 11.Осипов Р.Л. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие // Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. – Киров, 1990.
- 12.Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами// Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. - М., 2009.
- 13.Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений. – М.: «Академия», 2001.
- 14.Чернов С.В. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие// Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. - М., ФК, 2009.
- 15.Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. - С-Пб., 2000.

Дополнительная литература:

- 1.100 лет российского баскетбола: история, события, люди: справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006.
- 2.Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. –М., 2010.
- 3.Лихачев О.Е. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие // Лихачев О.Е. [и др.] – М., 2011.
- 4.Луничкин В. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. // Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. –М., 2002.
- 5.Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. – М., 2009.
- 6.Методы подготовки баскетболистов // Современный баскетбол/ Под редакцией Белаш В.В. - №10. - 2005.
- 7.Пископо Ж. Упражнения для победы в баскетболе. - Воронеж, 2006.
- 8.Пэйе Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных// Пэйе Б., Пайе П. – М., 2008.

9. Сидякин А.И. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу// Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. – М., 2010.
10. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.

Перечень интернет ресурсов:

1. Вэб-Сайт Министерства спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Вэб-Сайт Министерства просвещения РФ <https://docs.edu.gov.ru/#activity=62&>
3. Вэб-Сайт "ФизкультУРА" <http://www.fizkult-ura.ru/basketball>
4. Вэб-сайт Российской федерации баскетбола www.basket.ru
5. Вэб-Сайт Баскетбольные тренировки от "А" до "Я" <https://basketball-training.org.ua/>
6. Баскетбольный портал <http://www.slamdunk.ru/>
7. Информационный сайт <http://www.basketbolist.org.ua/>
8. Вэб-сайт Международной федерации баскетбола www.fiba.com
9. Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола www.fibaeurope.com
10. Вэб-сайт лиги ВТБ www.vtb-league.com

Календарный учебный график программы на 2022-2023 учебный год

План учебного процесса программы на 2022-2023 учебный год

Приложение 3

**Расписание учебных занятий на
2022/2023 учебный год (первое полугодие)
Отделение баскетбола**

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МАУ ДО ДЮСШ №2

от _____ № _____

**Календарный план физкультурных и спортивных массовых мероприятий
отделения баскетбола на 2022-2023 год**

Внутришкольные:

Городские:

Областные:

План общешкольных воспитательных мероприятий на 2022-2023 учебный год

Месяц	Направление	Мероприятие	Примечание
Сентябрь			
Октябрь			
Ноябрь			
Декабрь			
Февраль			
Март			
Апрель			
Май			
Июнь			

**Тесты для проверки знаний обучающихся в предметной области
«Теория и методика физической культуры и спорта»**

1. Тест «Правила игры в баскетбол»

1. Размеры баскетбольной площадки:

- А) 32x16 м
- Б) 40x20 м
- В) 28x15 м
- Г) 9x18 м

Ответ – В

2. Входят ли линии, ограничивающие площадку, в её размеры:

- А) ДА
- Б) НЕТ

Ответ – Б

3. Диаметр центрального круга составляет:

- А) 3,6 м
- Б) 1,8 м

Ответ – А

4. Размеры ограниченной зоны составляют:

- А) 5,78x6 м
- Б) 6,75x4,8 м
- В) 5,8x4,9 м

Ответ – В

5. Расстояние до линии трёхочкового броска составляет:

- А) 6,25 м от точки на полу под точным центром корзины до линии полукруга
- Б) 6,25 м от центра лицевой линии до линии полукруга
- В) 6,75 м от точки на полу под точным центром корзины до линии полукруга
- Г) 6,75 м от центра лицевой линии до линии полукруга

Ответ – В

6. Полукруг, в котором не фиксируются фолы столкновения имеет радиус:

- А) 1,25 м
- Б) 1,5 м

Ответ – А

7. Высота от пола до уровня кольца составляет:

- А) 2,90 м
- Б) 2,95 м
- В) 3,00 м
- Г) 3,05 м

Ответ – Г

8. Может ли игровая форма состоять из маек одного цвета, а шорт другого цвета:

- А) ДА
- Б) НЕТ

Ответ – А

9. Можно ли игрокам использовать предохранительные покрытия для пальцев, кистей, локтей, сделанные из мягкого пластика или кожи:

- А) ДА
- Б) НЕТ

Ответ – Б

10. Можно ли игрокам использовать защитное приспособление для носа из твёрдого материала:

- А) ДА
- Б) НЕТ

Ответ – А

11. Продолжительность 4 периода в матче:

- А) 10 минут
- Б) 12 минут
- В) 15 минут

Ответ – А

12. Соответствие продолжительности перерыва и периодов игры:

- А) между 3 и 4 четвертью 1) 20 минут
- Б) между 1 и 2 половиной игры 2) 2 минуты
- В) между играми в расписании 3) 15 минут

Ответ – А-2, Б-3, В-1

13. В случае ничейного результата по окончании основного времени матча:

- А) игра заканчивается ничьёй
- Б) назначается дополнительный период 5 минут
- В) назначается дополнительный период 10 минут

Ответ – Б

14. Сколько дополнительных периодов можно провести за игру:

- А) 1
- Б) 2
- В) сколько необходимо для нарушения равновесия в счёте

Ответ – В

15. Может ли судья начать игру, если у одной из команд на площадке нет 5 игроков:

- А) ДА
- Б) НЕТ
- В) может в случае согласия соперника
- Г) может в чрезвычайных ситуациях

Ответ – Б

16. Мяч становится живым, когда:

- А) во время розыгрыша спорного броска мяч покидает руки судьи при подбрасывании
- Б) мяч оказывается в руках игрока, выполняющего штрафной бросок
- В) верно всё вышеперечисленное

Ответ – В

17. Мяч становится мёртвым, когда:

- А) мяч оказывается в руках игрока для вбрасывания из-за пределов площадки
- Б) звучит сигнал устройства 24 секунд, когда одна из команд контролирует мяч
- В) верно всё вышеперечисленное

Ответ – Б

18. Способ заставить мяч стать живым в результате вбрасывания вместо розыгрыша спорного броска – это:

Ответ – поочерёдное владение

19. Если игрок случайно забрасывает мяч в собственную корзину:

- А) два очка записывается капитану соперников
- Б) два очка записывается игроку, забившему мяч
- В) очки записываются любому игроку команды соперников
- Г) игрок наказывается техническим фолом

Ответ – А

20. Остановка игры по просьбе тренера или помощника тренера – это:

Ответ – тайм-аут

21. Может ли капитан затребовать тайм-аут:

А) ДА

Б) НЕТ

Ответ – Б

22. Сколько тайм-аутов можно взять в 1 половине игры:

А) два

Б) три

Ответ – А

23. Остановка игры по просьбе запасного для того, чтобы стать игроком – это:

Ответ – замена

24. Можно ли предоставить замену команде, забившей мяч с игры в последние 2 минуты дополнительного периода:

А) ДА

Б) НЕТ

Ответ – Б

25. Если команда проигрывает игру «лишением права»:

А) ей засчитывается поражение со счётом 20:0 и в классификации ноль очков

Б) ей засчитывается поражение со счётом 2:0 и в классификации одно очко

Ответ – А

26. Сколько секунд можно находиться игроку в ограниченной зоне команды соперников:

А) не больше трёх

Б) не больше пяти

В) не больше восьми

Ответ – А

27. Сколько времени даётся команде для перевода мяча из тыловой зоны в передовую:

А) пять секунд

Б) восемь секунд

В) десять секунд

Г) двенадцать секунд

Ответ – Б

28. В течение какого времени команда должна выполнить бросок с игры:

А) двадцати четырёх секунд

Б) тридцати секунд

В) в течение неограниченного времени

Ответ – А

29. Несоблюдение правил вследствие неправильного контакта с соперником – это:

Ответ – фол

30. Сопоставьте нарушение и название фола:

А) драка 1) технический фол

Б) игрок явно не пытается сыграть в мяч 2) персональный фол

В) неправильная блокировка игрока 3) неспортивный фол

Г) симуляция фола 4) дисквалифицирующий фол

Ответ – А-4, Б-3, В-2, Г-1

31. Судьями-секретарями являются:

А) секретарь

- Б) комиссар
 - В) оператор 24 секунд
 - Г) секундометрист
 - Д) все вышеперечисленные
- Ответ – А, В, Г

32. Может ли быть оспорено решение, принятое судьями:

- А) ДА
- Б) НЕТ

Ответ – Б

33. На каком расстоянии должна находиться скамейка запасных игроков от игровой площадки:

- А) не менее 5 метров
- Б) не менее 2 метров
- В) не менее 1 метра

Ответ – Б

34. Сколько комплектов маек должна иметь команда:

- А) три
- Б) четыре
- В) два

Ответ – В

35. Сколько времени длится тайм- аут:

- А) 30 секунд
- Б) 1 минуту
- В) 2 минуты

Ответ – Б

36. Могут ли неиспользованные тайм- ауты быть перенесены на вторую половину или дополнительный период

- А) да
- Б) нет

Ответ – Б

37. Какие действия не являются ведением:

- А) последовательные броски с игры
- Б) выбивание мяча из- под контроля над мячом
- В) прерывание передачи и установление контроля над живым мячом
- Г) всё выше перечисленное

Ответ – Г

38. Запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении во время контроля над живым мячом:

Ответ – пробежка

39. Разрешенное перемещение, при котором игрок, держащий живой мяч вышагивает один или несколько раз в любом направлении:

Ответ – поворот

40. В течении какого времени плотноопаемый игрок должен передать, бросить в корзину или повести мяч:

- А) 5 секунд
- Б) 3 секунд
- В) 4 секунд

Ответ – А

41. Попытка задержать или помешать сопернику без мяча, занять желаемую позицию:

Ответ – заслон

42. Физическое воздействие друг на друга двух или более соперников:

Ответ - драка

43. Что входит в обязанности секретаря:

- А) записывать фамилии и номера игроков в протокол
- Б) производить замены
- В) определять поочередное владение мячом
- Г) всё выше перечисленное

Ответ – Г

44. За сколько времени до начала игры секретарь должен подготовить протокол:

- А) за 30 минут
- Б) за 10 минут
- В) за 20 минут

Ответ – В

45. Какой шириной должны быть нанесены линии на игровой площадке:

- А) 3 сантиметра
- Б) 5 сантиметров

Ответ – Б

46. Какой высоты должен быть номер на спине игрока:

- А) не менее 20 сантиметров
- Б) не менее 10 сантиметров
- В) не менее 10 сантиметров

Ответ – А

47. Какой высоты должен быть номер на груди игрока:

- А) не менее 20 сантиметров
- Б) не менее 10 сантиметров
- В) не менее 10 сантиметров

Ответ – Б

48. Игрок, который является представителем своей команды на игровой площадке:

Ответ – капитан

49. Командный контроль над мячом заканчивается, когда:

- А) соперник устанавливает контроль над мячом
- Б) мяч становится мёртвым
- В) мяч покидает руку игрока, выполняющего бросок с игры
- Г) всё выше перечисленное

Ответ – Г

50. Неправильный персональный контакт игрока с толчком или движением в туловище соперника – это:

Ответ – столкновение

51. Неправильный персональный контакт, который препятствует передвижению соперника – это:

Ответ – блокировка

52. Неправильный персональный контакт с соперником, который мешает свободе его перемещения – это:

Ответ – задержка

53. Неправильный персональный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно сдвигает соперника – это:

Ответ – толчок

54. Технический фол дают игроку, когда он:

- А) пренебрегает предупреждениями судей
- Б) неуважительно обращается к судьям

- В) использует выражения или жесты, оскорбляющие зрителей
- Г) совершил грубое нарушение против соперника

Ответ – А, Б, В

55. Когда фиксируется технический фол, кто из членов команды соперников может выполнить штрафной бросок:

- А) капитан команды
- Б) любой член команды

Ответ – Б

56. Между кем должен сидеть комиссар:

- А) между секретарем и оператором 24 секунд
- Б) между помощником секретаря и секундометристом
- В) между секретарем и секундометристом

Ответ – В

57. Когда секундометрист должен подать свой сигнал об истечении тайм- аута:

- А) в 45 секунд
- Б) в 50 секунд
- В) в 60 секунд

Ответ – Б

58. За сколько времени до начала первой четверти секундометрист должен подать свой сигнал:

- А) за 3 минуты
- Б) за 1 минуту 30 секунд
- В) за 5 минут

Ответ – А

59. За сколько времени до начала третьей четверти секундометрист должен подать свой сигнал:

- А) за 3 минуты
- Б) за 1 минуту 30 секунд
- В) за 2 минуты

Ответ – Б

60. Каким может быть фол игрока:

- А) персональным
- Б) техническим
- В) неспортивным
- Г) дисквалифицирующим
- Д) всё выше перечисленное

Ответ – Д

61. Каким может быть фол тренера:

- А) техническим
- Б) неспортивным
- В) дисквалифицирующим
- Г) всё выше перечисленное

Ответ – А, В

62. Какой буквой обозначается технический фол тренеру за неспортивное поведение:

- А) С
- Б) В
- В) U

Ответ – А

63. Какой буквой обозначается неспортивный фол:

- А) С

Б) U

В) P

Ответ – Б

64. Сколько очков для команды отводится в одном протоколе:

А) 150

Б) 160

В) 180

Ответ – Б

65. Сколько человек находится за секретарским столиком:

А) 6

Б) 4

В) 5

Г) 3

Ответ – В

66. За сколько времени до начала игры тренеры должны указать пятерых игроков, которые начнут игру:

А) 5 минут

Б) 10 минут

В) 1 минуту

Ответ – Б

67. Является ли нарушением, если игрок умышленно забрасывает мяч с игры в собственную корзину:

А) да

Б) нет

Ответ – А

68. Какое максимальное количество очков может заработать игрок за одну атаку:

А) три

Б) четыре

В) два

Ответ – Б

69. Предоставляемая игроку возможность набрать очко броском в корзину без помех – это:

Ответ - штрафной бросок

70. Показания 24 секунд сбрасываются, как только:

А) судья даёт свисток при фоле или нарушении

Б) мяч попадает в корзину после броска с игры

В) мяч касается кольца после броска с игры

Г) всё выше перечисленное

Ответ - Г

2. Тест по правилам игры в баскетбол**1. Размеры баскетбольной площадки (м):**

а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.

2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):

а) 5; б) 6; в) 8.

3. Диаметр центрального круга площадки (см):

а) 300; б) 360; в) 380.

4. Температура в зале при проведении соревнований:

а) 5 – 30°C; б) 15 – 30°C; в) 10 – 25°C.

5. Высота баскетбольной корзины (см):

а) 300; б) 305; в) 307.

6. Окружность мяча (см):

а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.

7. Размеры баскетбольного щита (см):

а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.

8. Вес мяча (г):

а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.

9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):

а) 4; б) 5; в) 6.

10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):

а) 270; б) 290; в) 275.

11. Майки игроков должны быть пронумерованы:

а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.

12. В каком году появился баскетбол как игра:

а) 1819; б) 1899; в) 1891.

13. Кто придумал баскетбол как игру:

а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:

а) другим цветом номера на груди;

б) иметь на майке полосу, подчеркивающую номер на груди;

в) иметь повязку на руке.

15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

а) Разрешается;

б) не разрешается;

в) разрешается под собственную ответственность.

16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

а) только тренер команды;

б) только главный тренер и капитан;

в) любой игрок, находящийся на площадке.

17. Встреча в баскетболе состоит из:

а) двух таймов по 20 минут;

б) четырех таймов по 10 минут;

в) трех таймов по 15 минут.

18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.

19. Победителем встречи является команда:

а) выигравшая три четверти;

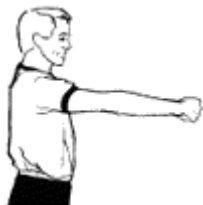
б) выигравшая вторую половину встречи;

в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:

- а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;
 - б) необходимо подождать 15 минут;
 - в) игра переносится на другой день.
- 21. Как начинается игра?**
- а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.
- 22. Запасными игроками считаются те, которые:**
- а) сидят на скамейке запасных;
 - б) выходят на замену;
 - в) не включены в начальную расстановку на данную игру.
- 23. Какое количество замен разрешается делать во время игры?**
- а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.
- 24. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?**
- а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.
- 25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?**
- а) В каждой четверти по одному;
 - б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;
 - в) два за игру.
- 26. Длительность тайм-аутов (с):**
- а) 30; б) 45; в) 60.
- 27. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:**
- а) уйти с неё;
 - б) подойти к тренеру;
 - в) подойти к своей скамейке запасных.
- 28. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:**
- а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.
- 29. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?**
- а) Автоматически выбывает из игры;
 - б) продолжает играть;
 - в) может замениться, если хочет.
- 30. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?**
- а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;
 - б) продолжает играть;
 - в) выполняется один штрафной бросок.
- 31. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?**
- а) Игра продолжается до разницы в два мяча;
 - б) назначается дополнительный период в пять минут;
 - в) матч переигрывается на следующий день.
- 32. Как начинается вторая четверть?**
- а) Спорным броском;
 - б) вводом мяча из-за лицевой линии;
 - в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.
- 33. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):**
- а) 5; б) 10; в) 15.
- 34. Смена корзин происходит:**
- а) после каждой четверти;
 - б) не происходит;
 - в) после второй четверти.
- 35. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:**

- а) 5 метров; б) 6 метров; в) 7 метров.
- 36. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):**
а) 5,6; б) 5,8; в) 6.
- 37. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?**
а) Андрей Макаров; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.
- 38. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:**
а) 30; б) 28; в) 24.
- 39. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?**
а) 10; б) 20; в) 30.
- 40. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?**
а) 8; б) 10; в) 12.
- 41. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?**
а) 6; б) 6,15; в) 6,25.
- 42. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):**
а) 45×59; б) 46×60; в) 40×60.
- 43. Диаметр баскетбольной корзины (см):**
а) 40; б) 45; в) 50.
- 44. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?**
а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.
- 45. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:**
а) один; б) два; в) три.
- 46. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):**
а) 5; б) 4; в) 3.
- 47. При опеке игрока, контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:**
а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой.
- 48. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:**
а) любым игроком;
б) только игроком, против которого нарушили правила;
в) тем, кого назначит тренер.
- 49. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:**
а) соперниками игрока, выполняющего бросок;
б) партнерами игрока, выполняющего броски;
в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.
- 50. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:**
а) одно очко;
б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);
в) три очка.
- 51. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:**



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

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



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

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



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

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



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

55. Этот жест судьи означает:



- а) фол номеру 7;
- б) до конца игры осталось 7 секунд;
- в) счет 5:2.

56. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:



- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) прокат мяча.

57. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:



- а) толчок игрока;
- б) блокировку игрока;
- в) замену игрока.

58. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:



- а) 2 очка;
- б) спорный мяч;
- в) мертвый мяч.

59. Резкое движение. Этот жест судьи означает:



- а) три секунды;
- б) три очка;
- в) три штрафных броска.

60. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:



- а) пробежку игрока;

- б) замену игрока;
в) блокировку игрока.

Правильные ответы

<i>Номер теста</i>	<i>Вариант ответа</i>	<i>Номер теста</i>	<i>Вариант ответа</i>	<i>Номер теста</i>	<i>Вариант ответа</i>	<i>Номер теста</i>	<i>Вариант ответа</i>
1	б	16	б	31	б	46	в
2	а	17	б	32	в	47	б
3	б	18	б	33	б	48	а
4	в	19	в	34	в	49	а
5	б	20	б	35	б	50	б
6	в	21	в	36	б	51	б
7	в	22	а	37	в	52	в
8	в	23	в	38	в	53	б
9	б	24	б	39	б	54	а
10	б	25	б	40	а	55	а
11	б	26	в	41	в	56	а
12	в	27	в	42	а	57	б
13	в	28	б	43	б	58	б
14	б	29	а	44	б	59	б
15	а	30	а	45	а	60	б

Оценка знаний.

<i>Диапазон правильных ответов</i>	<i>Оценка</i>
1 – 6	1
7 – 12	2
13 – 18	3
19 – 24	4
25 – 30	5
31 – 36	6
37 – 42	7
43 – 48	8
49 – 54	9
55 – 60	10

3. Тест «История баскетбола»

1. В каком году был «изобретён баскетбол»?

- а) 1986 год
- б) 1905 год
- в) 1891 год

2. Кто «изобрёл» баскетбол?

- а) Джеймс Нейсмит
- б) Луи Чемберлен
- в) Деметре Викелас
- г) Джемс Коннолли

3. Сколько игроков было в баскетбольной команде в соответствии с первой версией правил?

- а) 12
- б) 3
- в) 9
- г) 6

4. Когда была создана Международная федерация баскетбола?

- а) 18 июня 1932 года
- б) 21 июня 1940 года
- в) 7 ноября 1917 года

5. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу?

- а) III О.И. в Сент-Луисе, 1904 год
- б) I О.И. в Афинах, 1896 год
- в) VIII О.И. в Париже, 1924 год

6. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?

- а) 1936 год, XI- О.И. в Берлине
- б) 1952 год, XV О.И., Хельсинки
- в) 1908 год, IV О.И., Лондон

7. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?

- а) XIV О.И. - Лондон, 1948 год
- б) XVII О.И. - Рим, 1960 год
- в) XXI О.И. - Монреаль, 1976 год

8. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?

- а) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
- б) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год
- в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

9. Благодаря чьему пасу сборная СССР выиграла свои первые олимпийские золотые медали в 1972 году?

- а) Сергей Белов
- б) Александр Белов
- в) Зураб Саканделидзе
- г) Иван Едешко

10. Из США баскетбол проник вначале в :

- а) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку
- б) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
- в) Китай, Японию, Филиппины

11. Какой баскетболист имеет в своем активе больше всего титулов чемпиона НБА?

- а) Билл Расселл
- б) Леброн Джеймс

- в)Кобе Брайант
- г)Майкл Джордан

12.В каком году сборная СССР во второй раз выиграла олимпийские игры по баскетболу?

- а)1976
- б)1992
- в)1980
- г)1988

13.Кто стал первым российским игроком в НБА?

- а)Сергей Базаревич
- б)Виктор Хряпа
- в)Никита Моргунов
- г)Андрей Кириленко

14.В каком году мужская сборная России завоевала золото Евробаскета?

- а)2007
- б)1998
- в)2000
- г)2011

15.Кто из действующих игроков НБА начал свою карьеру раньше других?

- а)Леброн Джеймс, "Кливленд"
- б)Кевин Гарнетт, "Миннесота"
- в)Пол Пирс, "Лос-Анджелес Клипперс"
- г)Дуэйн Уэйд, "Чикаго"

16.В каком году российский баскетболист впервые выиграл чемпионат НБА?

- а)2000
- б)2003
- в)1993
- г)2016

5.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 «крючком».

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 квалифицируются 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.

4. 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 из 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.

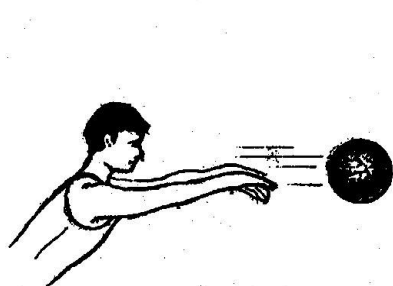


Рис. VII

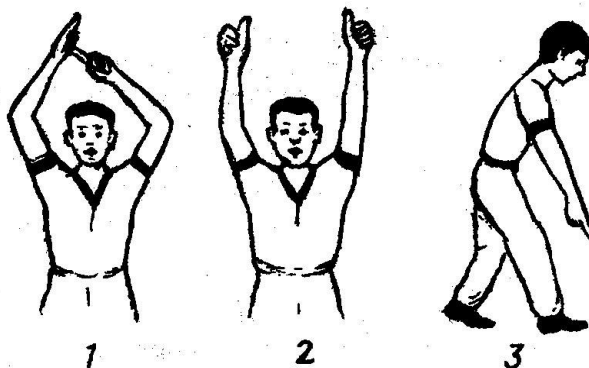


Рис. VIII

Правильные ответы

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1.	а	11.	в	21.	в
2.	б	12.	б	22.	а
3.	б	13.	в	23.	б
4.	в	14.	а	24.	в
5.	в	15.	б	25.	б
6.	б	16.	а	26.	а
7.	а	17.	б	27.	в
8.	а	18.	в	28.	в
9.	в	19.	а	29.	б
10.	б	20.	а	30.	в