



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО ДЮСШ «Собинка»

А.В.Гадалов

« 20 » 08 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке баскетбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г №1006 (далее – ФССП).
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) минимальная/максимальная
Этап начальной подготовки	3	8	15/ 30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12/ 24
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	4

Максимальная наполняемость групп установлена на основании Приказа Минспорта от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» п.4.3

4. Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

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

-учебно-тренировочные занятия – групповые и индивидуальные;

-учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

-спортивные соревнования :

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

- объем соревновательной деятельности:

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

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;
- контрольные мероприятия;
- пребывание в спортивно-оздоровительном лагере;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Тренировочный процесс по баскетболу рассчитан на 52 недели в год, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.)

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

На основании годового учебно-тренировочного плана, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

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

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

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

СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		Один год		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		Недельная нагрузка в часах											
		4.5		6		8		12		16		20	
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Минимальная наполняемость групп (человек)											
		15				12				6		4	
		%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час
1.	Общая физическая подготовка	18-20	46	16-18	56	14-16	59	12-14	78	10-12	96	10-12	110
2.	Специальная физическая подготовка	12-14	33	14-16	49	16-18	72	16-18	102	18-20	160	18-20	196
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-		-		5-10	21	7-12	50	7-14	76	8-16	84
4.	Техническая подготовка	30-32	83	28-30	105	24-26	101	20-22	136	12-14	112	12-14	132
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14-18	42	14-18	56	16-18	72	20-24	125	20-24	176	18-22	210
6.	Инструкторская практика, судейская практика	-		-		1-3	10	1-4	10	2-4	20	2-4	24
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	7	1-3	9	2-4	9	2-4	16	4-6	40	5-10	60
8	Интегральная подготовка	8-10	23	10-12	37	16-18	72	16-20	107	18-24	152	18-24	224
Общее количество часов в год		234		312		416		624		832		1040	

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря; - приобретения навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	В течение года

		- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3	Патриотическое воспитание		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развитие вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года
4	Развитие творческого мышления		

4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
-----	---	---	----------------

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

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом

или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача. Для занимающихся разработан план антидопинговых мероприятий, преследующий следующие цели:

- предупреждение применения допинга в спорте;
- основы антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте

№	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса, получение сертификата	1 раз в год
2	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации. Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Октябрь-Ноябрь, согласно плану работы школы
3	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		Сентябрь-октябрь
4	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения		Сентябрь-октябрь, В течение года по запросу тренера

5	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		Январь-Февраль
6	Повышение осведомленности тренеров о видах нарушений антидопинговых правил и роли тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры.	Семинар для тренеров	1 раз в год
7	Контроль знаний антидопинговых правил	зачет	Апрель - май

9. План инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренеру-преподавателю необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

На тренировочном этапе (до 3-х лет):

По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

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

Составить конспект и провести разминку в группе.

Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

По судейству каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

Составить положение о проведении внутришкольных соревнований по баскетболу.

Знать правила заполнения протокола.

Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

На тренировочном этапе (свыше 3-х лет)

Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

Знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора 24 сек.

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

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

Выпускник спортивной школы должен получить звание «Инструктор по спорту» и судейских званий: «Судья по спорту», «Судья-секретарь».

На этапе спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства:

Составить положение о проведении соревнований по баскетболу, расписание игр.

Знать Правила баскетбола.

Уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета 24 сек.

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

Уметь и знать работу секретаря-статиста.

План занятий по судейской практике

№/п	Темы теоретических и практических занятий
<i>тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	
1.	Игровое время. Остановка игровых часов, тайм-аут, перерывы
2.	Основные виды нарушений
3.	Фолы: их виды и определение
4.	Постановка заслона. Фолы блокировки/столкновения

5.	14/24 секунды. Работа оператора таймера для броска
6.	«Нулевой» шаг. Когда применяется. Бросок в непрерывном движении и бросок в прыжке
7.	Основные жесты судей
8.	Механика двойного судейства
9.	Обязанности судьи-секретаря. Заполнение протокола
10.	Фейк/флоп
11.	Защита бросающего
12.	Виновник контакта
13.	Разбор видео своих игр
14.	Практическое судейство

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

Медицинские и медико-биологические мероприятия.

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы важны систематические медико-биологических мероприятия, т.к. уровень здоровья и функциональное состояние организма спортсмена – важные условия определения адекватного двигательного режима для каждого занимающегося и оценки его эффективности.

Определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо- физиологическим и клиническим особенностям занимающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Основным мероприятием в данном случае является медико-биологический контроль, который включает в себя:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом;
- обоснование рациональных режимов тренировочного процесса баскетболистов;
- систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием баскетболистов;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий баскетболистов;
- медицинское обеспечение соревнований по баскетболу;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

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

Плановая диспансеризация проводится в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»

Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения

возможности его участия в соревновании.

Одним из важных аспектов медицинских мероприятий является профилактика травматизма.

Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травма рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание - «стретчинг» ;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Планы применения восстановительных средств.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

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

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;

- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

- гигиенические средства - требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания, обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю
- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Ш . Система контроля

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "баскетбол" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "баскетбол";
изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "баскетбол";
выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "первый спортивный разряд" не реже одного раза в два года;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4 На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

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

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол», утвержденному приказом
Минспорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1006

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2	Бег 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

Приложение № 7

к федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол», утвержденному приказом
Минспорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1006

Нормативы

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юн/мужчины	Дев/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1,4		количество	не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	32 160	28 145
3. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20м	с	не более	
			10	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	с м	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
1. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».		

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол», утвержденному приказом
Минспорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1006

Нормативы

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юн./мужчины	Дев./женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,6	9,4

2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не менее	
			60	65
2.4.	Бег 14 м	с	не более	
			2,6	2,9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол», утвержденному приказом
Минспорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1006

Нормативы

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

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

Контрольные упражнения для оценки общей физической и специальной физической, технической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени

владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

Технической подготовленности игроков уделяется большое значение при подготовке высококвалифицированных баскетболистов. На протяжении всего периода обучения в спортивной школе в планировании тренера обязательно включена техническая подготовка, включающая перечень требований к освоению технических приемов нападения и защиты.

Контроль уровня технической подготовленности игроков осуществляется в тренировочном процессе в конце соревновательного периода посредством приема тестов.

1. Бег 14 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
2. Скоростное ведение мяча. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер 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 двух 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.
3. 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.
4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную 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.
5. Челночный бег 10 площадок по 28 м. Используется для определения скоростной выносливости. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии. По окончании теста фиксируется время.
6. Челночный бег 3x 10 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются ускорения на 10 м. По окончании теста фиксируется время
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.
8. Бросок набивного мяча
Характеризует силу разгибателей мышц рук. Методика выполнения. Спортсмен выполняет бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы, сидя на полу. Ноги вытянуты вперед. Учитывается лучший результат по двум попыткам.
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

Обязательная техническая программа:

10. Комплексный тест (оценивается быстрота передвижений, техника ведения правой и левой рукой и точность бросков в движении и в прыжке).

В ближней правой половине площадки (если стоять на середине лицевой линии, лицом к площадке) расположены четыре набивных мяча. Первый в середине площадки в 3 м от средней линии, второй – на боковой линии в 6 м от средней линии, третий в середине площадки в 6 м от первого мяча и четвёртый в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2 м от неё стоят три стойки. Одна стойка на средней линии площадки, а две другие впереди и сзади от неё на расстоянии 1,5 м. Испытуемый начинает движение с места пересечения средней и боковой линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает передвижение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к четвёртому мячу. Коснувшись его правой рукой, испытуемый делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 2 м), берёт его и ведёт к щиту на противоположную половину площадки. Входит между 2-м и 3-м усиками в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и с ведением левой рукой выводит его из области штрафного броска между лицевой линией и 1-м усиком.

Обходит зону штрафного броска слева направо, входит в область штрафного броска между 3-м и 2-м усиками и бросает мяч в корзину левой рукой. Подобрал мяч после броска, испытуемый ведёт его правой рукой к стойкам, попеременно обводит каждую из них правой, левой, правой рукой, ведёт мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки со средней дистанции. Секундомер выключается после попадания мяча в корзину. Обязательным является попадание в результате всех трёх бросков, отскочивший мяч добивается.

11. 40 бросков с точек (оценивается точность бросков и время выполнения упражнения)

Испытуемый выполняет 4 серии по 10 бросков с разнорасположенных и разноудаленных точек с заданием выполнить 40 бросков за минимальное время. Точки для бросков размечаются на площадке следующим образом:

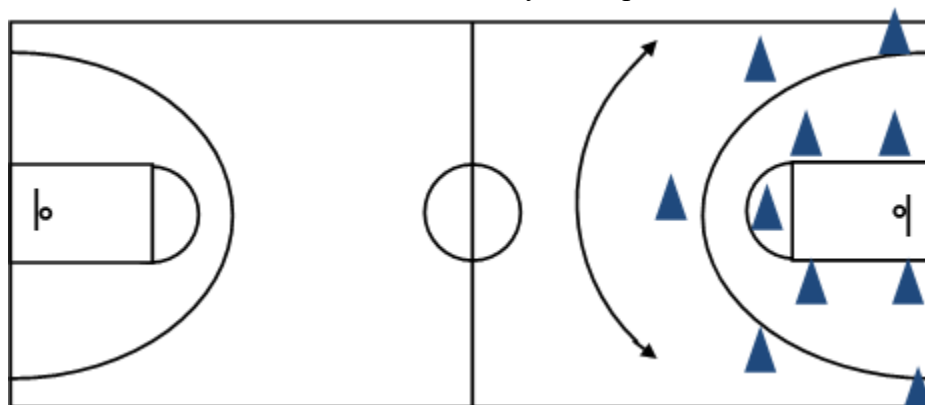
- точки 1 и 2 – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца;
- точки 3 и 4 – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию кольца под углом 45 градусов к проекции щита;
- точки 5 и 6 – линии, на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 90 градусов к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);
- точки 7 и 8 – симметричны точкам 3 и 4 справа от кольца;
- точки 9 и 10 - симметричны точкам 1 и 2 справа от кольца.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца – 4 м, а точек 2,4, 6, 8, 10 – 5,5 м.

Испытуемый обязан выполнять серии бросков с точек в строгой последовательности: первая серия бросков 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10, затем вторая серия – вновь с точек 1-2-3-4-5- и т.д.

Испытуемому подавать мяч не разрешается: он должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выходить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку. Точность попаданий подсчитывается в %. Время, затраченное на выполнение теста, характеризует работоспособность испытуемого в бросках: чем быстрее он выполнит 40 бросков, тем выше его работоспособность в этом упражнении.

12-летние баскетболисты выполняют тест без учета времени.



12. Штрафные броски

Используется для определения техники владения мячом при броске по кольцу.

Обучающийся выполняет 10 серий по 3 броска со «штрафной» линии. После первого и второго броска мяч ему подает партнер, а после третьего – подбирает мяч сам.

Учитывается процент попаданий.

Для обучающихся НП: заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – допускается.

Методические указания по организации тестирования

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований Учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования заносят в ведомость, которая хранится в учебной части Учреждения. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод.

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом Учреждения.

IV. Рабочая программа по виду спорта Баскетбол

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

Общие требования к организации тренировочного процесса.

Организация тренировочного процесса начинается с формирования и комплектования групп спортсменов по этапам спортивной подготовки. В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, физических и психофизиологических возможностей занимающихся, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов

высокого класса. На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте 8 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, выполнившие требования контрольных вступительных испытаний. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Задачи этапа начальной подготовки.

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками баскетбола.
5. Обучение основным приемам технических действий.
6. Овладение основами соревновательной деятельности с использованием элементов правил игры в баскетбол.

Тренировочный этап (спортивная специализация) (ТЭ) формируется на конкурсной основе из занимающихся в возрасте от 12 лет, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольные нормативы (соответствующие данному этапу подготовки) по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляется по результатам выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной подготовке, технической подготовке, а также учитываются результаты соревновательной деятельности.

Задачи тренировочного этапа (спортивной специализации).

1. Повышение уровня интегральной подготовленности спортсмена.
2. Приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса подготовки баскетбольной команды и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.
3. Сохранение и укрепление здоровья спортсмена.
4. Формирование мотивированного интереса к занятиям баскетболом.

Этап спортивного совершенствования (ЭСС) формируется из спортсменов, выполнивших 1 взрослый спортивный разряд и кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста показателей и результатов соревновательной деятельности.

На 3 этапе спортивного совершенствования мастерства решаются задачи:

1. Дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования интегральной подготовленности до уровня требований сборных команд.
2. Совершенствование и накопление соревновательного опыта.
3. Освоение высоких тренировочных нагрузок и повышение функциональных возможностей организма спортсмена.
4. Сохранение и укрепление здоровья спортсмена.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и основным структурным блокам планирования.

Управление спортивной тренировкой – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач, организация тренировочного процесса.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы

тренера.

В управление спортивной тренировкой входит:

- планирование тренировочного процесса;
- текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности;
- обобщение и анализ данных контроля и внесение необходимых корректив в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

Главная цель плана - показать, в какой последовательности будут развиваться необходимые физические качества, а также изучаться и совершенствоваться технические и тактические приемы. Успех баскетбольной команды во многом зависит от навыков игры в нападении и защите каждого игрока. Каждый игрок должен уметь переиграть защитника в нападении, выполнить результативный бросок и не дать забить своему подопечному. Все приемы нападения так или иначе преследуют одну цель - забросить мяч в корзину соперника.

Основой эффективных действий игрока в нападении является его умение ловить, передавать и вести мяч. Чем подвижнее игрок с мячом, тем легче сумеет создать условия для успешной атаки корзины. Точные броски, как правило, результат умения игрока освободиться от плотной опеки защитника. Свободное владение мячом, быстрые и точные передачи и уверенное ведение открывают тебе хорошие возможности для выполнения результативных бросков. Каждый игрок должен понять взаимосвязь этих основных элементов баскетбола.

Передачи и ведение мяча позволяют игроку владеть инициативой и держать в напряжении защитника. Логическая взаимосвязь этих игровых приемов определяет и предпочтительный порядок их изучения и совершенствования. Параллельно с изучением и совершенствованием этих игровых навыков в плане должны быть предусмотрены упражнения в беге и остановках на полной скорости и выполнение поворотов с мячом и без мяча.

После овладения основными игровыми приемами нападения следует перейти к изучению и совершенствованию защитных действий. Хорошее владение приемами нападения позволит успешнее изучать защитные контрприемы. По той же причине взаимодействия игроков в нападении должны изучаться раньше, чем соответствующие защитные противодействия.

Таким образом, в плане тренировки надо предусматривать такую последовательность прохождения учебного материала по баскетболу: ловля и передачи, ведение мяча, передвижение, остановки и повороты; броски мяча; индивидуальная защита; нападение против личной защиты; личная защита; нападение против зонной защиты; зонная защита.

Физическая подготовка (ОФП и СФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или спорта.

Главное отличие состоит в том, что ОФП опосредованно действует на спортсмена и его достижения, а СФП непосредственно влияет на показатели результата.

Однако, ОФП и СФП не могут существовать друг без друга при подготовке спортсменов. Главным принципом ОФП является всестороннее и гармоничное развитие физических способностей. СФП направлена на максимальное развитие систем и способностей организма, которые определяют спортивный результат.

Задачи СФП следующие:

развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта
повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта
воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности

Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:

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

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

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

Тактическая подготовка

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

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

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

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

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка представляет собой системы тренировочных воздействий, призванные максимально реализовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и всех других видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности баскетболистов.

Общая физическая подготовка для всех возрастных групп и этапов подготовки

1. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными

мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мячей; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) – висы, упоры, и упоре, размахивания в висе, подтягивания; лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног прогибания, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями и резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъёмы с переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях бег, подскоки, ходьба). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки. Подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку (верёвочку). Высоко-далёкие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

3. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лёжа, на спине. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры на руки.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекал вперёд прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами на стенку (для мальчиков).

Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперёд с трёх шагов и небольшого пробега. Кувырок вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперёд (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенке, коня, козла. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Соединение выше указанных акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40м и до 50-60м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2-3х 20-30м, 2-3х 30-40м, 3-4х 50-60м. Бег 60м с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400м. Бег медленный до 3 мин. – мальчики, до 2 мин. – девочки. Бег или кросс до 500м или до 1000м.

Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 градусов с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты (250-700г) с места и с разбега. Толкание ядра весом 3кг, 5кг (юноши). Метание дротиков и копьё в цель и на дальность с места и с шага.

5. Спортивные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

6. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», №Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену»,

«Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

7. Ходьба на лыжах и катание на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъёмов и торможения. Передвижение на скорость: до 1км, до 2км, до 3км, до 5км. Эстафета на лыжах, основные способы передвижения на коньках, торможения. Бег на скорость. Эстафеты, игры, бег на скорость, катание парами, тройками.

Специальная физическая подготовка для всех возрастных групп и этапов подготовки

1. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т.д. до 30м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии то же, но перемещение переставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9, и 10м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35м). «Челночный бег» , отрезки пробегаются лицом, спиной, правым и левым боком вперёд; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6кг), с поясов – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии

Передвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки - дай руку», «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты, с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнение для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50-60см как без отягощения, так и с различным отягощением (10-12кг). Спрыгивание с возвышения 40-60см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленной на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком, как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются как на двух так и на одной ногах (правой, левой) в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперёд-вверх, назад - вверх, вправо - вверх, влево - вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствий.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 и 50 раз).

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100м). Передвижение в полуприседе прыжками вперёд, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15-30 раз или сериями

3x10 с паузой между ними в 1, 5-2 мин.). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10кг) : приседания в максимально быстром темпе (сериями 2x10); подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 мин.); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50-100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20-30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10-15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперёд, вперёд – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами в 1, 5-2 мин.).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», « Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

Многokrратно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном падении), игровые упражнения на 10-15 минут.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

4. Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорение прыжков.

Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнёром стоящим с права или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180 градусов (360).

Ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются перед кувырком, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча а уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов, б) в прыжке, в) с добиванием.

Действия с мячом в фазе полёта после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнёров, стоящих в разных местах.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнёру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнёры и т. д.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, вперёд, спиной), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 градусов.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приёмами, используя баскетбольный мяч и мячи-разновесы (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и в движущуюся цель, а так же, с манипуляциями мячом в фазе полёта). Основными при этом являются умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приёмы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Бег пингвинов», «Салки спиной к щиту», «По одному и в месте».

Эстафеты с прыжками, изменением направления бега рывками.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения

кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперёд, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и постепенное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются не стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь на стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лёжа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой руками, отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лёжа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

Из упора лёжа передвижение по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног от пола не отрываются. Из упора лёжа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лёжа на руках, ноги поддерживает партнёр. Передвижение то же, но на руках, ноги поддерживает партнёр. Передвижение то же, но отталкиваясь ладонями (пальцами).

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеч), руки за головой, движение руками вверх-вперёд. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч)- движение правой (левой) рукой, как при броске одной рукой от плеча.

Передачи набивного мяча в положении лёжа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперёд, вперёд – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращается на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочерёдная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнёры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность (соревнования).

Упражнения для развития игровой ловкости:

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

Упражнения для развития специальной выносливости:

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

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

Психологическая подготовка для всех возрастных групп и этапов подготовки.

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

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

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

- 1) общая психологическая подготовка,
- 2) специальная психологическая подготовка к соревнованиям,
- 3) психологическая защита в конкретном соревновании.

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

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

В том случае, когда цель психологической подготовки – подведение спортсмена к высшему уровню готовности к ответственным играм, ее направленность существенно меняется. Она направлена на решение таких частных задач, как ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для данной команды, формирование у спортсмена и команды психических «внутренних опор», преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в игре с конкретным соперником, психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсирование «сильных» сторон психологической подготовленности каждого игрока и команды в целом, создание психологической программы действий непосредственно перед игрой.

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

Особую роль в *специальной психологической подготовке* играет процесс формирования социальной микросреды в команде; хотя это постоянно осуществляется в тренировочном процессе, непосредственно перед играми приобретает особую остроту. Тренер подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров. При просмотре видеозаписей игры соперников ненавязчиво обращается внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности команды. При просмотре собственных игровых действий выделяются примеры успешных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах.

Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий

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

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

1. Я полностью контролирую свое поведение.
2. Я вижу трудности сегодняшней игры и знаю, как их преодолеть.
3. Я контролирую свои мысли и эмоции – я этому научился.
4. В последнее время я с каждым днем чувствовал себя все лучше и лучше.
5. Я в состоянии достигнуть своей цели и сыграть успешно.
6. Мы в состоянии достигнуть своей цели и выиграть сегодня.
7. Мое сильное тело и мозг едины.
8. Моя команда едина.
9. Я представляю себя счастливым и успешным.

10. Я представляю нашу команду счастливой и успешной.

Игроки и команды используют разные ритуалы, причем тренер должен неназойливо поддерживать это и уметь находить объяснение в каждом конкретном случае, когда ритуал

«не сработал» и команда проиграла.

Психическое состояние спортсмена, особенно перед игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы. Поэтому реально должно быть так: сколько есть спортсменов, столько должно быть индивидуализированных систем подготовки.

Техническая, тактическая, интегральная подготовка на различных этапах подготовки

Этап начальной подготовки

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Техническая подготовка

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

Техника передвижения.

1. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед).
2. Повороты на месте (вперед, назад).
3. Вышагивания.
4. Остановка двумя шагами.
5. Передвижения приставными шагами.
6. Прыжки толчком одной ноги.

Техника владения мячом.

Ловля мяча.

1. Ловля мяча двумя руками на уровне груди.
2. Ловля мяча в движении двумя руками на уровне груди.
3. Держание мяча.

Передачи мяча.

1. Передача двумя руками от груди.
2. Передача одной рукой от плеча.
3. Передача двумя руками от груди при параллельном движении

Броски мяча с места.

1. Бросок двумя руками от груди.
2. Бросок мяча одной рукой от плеча.
3. Те же броски в движении.

Ведение мяча.

1. Ведение мяча с высоким отскоком.
2. Ведение мяча с низким отскоком.
3. Ведение мяча с изменением направления (перевод мяча перед собой).

Сочетание технических приёмов.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Техника передвижения.

1. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.
2. Стойка защитника со ступнями на одной линии

Техника владения мячом.

1. Выбивание мяча.
2. Вырывание мяча.
3. Выбивание мяча у ведущего.

Тактическая подготовка

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

1. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника:

- А) для получения мяча
- Б) для броска из-под кольца

Групповые действия

1. Взаимодействие двух игроков «Передай мяч и выходи».

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальные действия.

1. Выбор места по отношению: а) к нападающему без мяча; б) к нападающему с мячом.

Командные действия.

1. Ознакомление с переходом от нападения к защите и обратно.

Сочетание технических приёмов.

1. Остановка – ловля мяча.
2. Ведение – остановка.
3. Выход – ловля с остановкой – ведение.
4. Ведение – передача в движении.
5. Ведение – бросок в движении.

Теоретическая подготовка

Интегральная подготовка

Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой (прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д.)

Выполнения упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях

Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещений.

Перемещение изученными способами на максимальной скорости.

Длительное выполнение изученных технических приемов.

Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2, 2 x 3, 3 x 3,

Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам: - 4 x 4

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Техническая подготовка

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

Техника передвижения.

1. Стойка баскетболиста.
2. Передвижение приставными шагами.
3. Прыжки толчком двух ног.
4. Прыжки толчком одной ноги.
5. Остановки (двумя ногами, прыжком).
6. Повороты вышагивания.

Техника владения мячом.

Ловля мяча.

1. Ловля мяча двумя руками на уровне груди.
2. Ловля двумя руками «высокого» мяча.
3. Ловля мяча в движении двумя руками на уровне груди.

Передачи мяча.

1. Передача двумя руками от груди.
2. Передача одной рукой от плеча.
3. Передача одной рукой сбоку.
4. Сочетание изученных передач в движении.

Броски мяча.

1. Бросок мяча двумя руками от груди.
2. Бросок мяча одной рукой от плеча.
3. Бросок мяча двумя руками сверху.
4. Броски в движении.

Ведение мяча.

1. Ведение мяча с высоким отскоком.
2. Ведение мяча с низким отскоком.
3. Ведение с изменением направления (перевод мяча перед собой).
4. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Сочетание технических приёмов.

1. Сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных технических приёмов нападения.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Техника передвижения.

1. Стойка защитника.
2. Передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны.

Техника владения мячом.

1. Вырывание мяча.
2. Выбивание мяча.
3. Перехват мяча.

Тактическая подготовка

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

1. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.

Действия с мячом.

1. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча.
2. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.
3. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия.

1. Взаимодействие двух игроков «передал мяч и выходи».
2. Взаимодействие трёх игроков «треугольник»

Командные действия.

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

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ.

Индивидуальные действия.

1. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.
2. Применение изученных защитных стоек и передвижения в зависимости от действия и расположения нападающего.
3. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.
4. Противодействия выходу на свободное место для получения мяча.
5. Действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия.

1. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».

Командные действия.

1. Переключения от действия в нападении к действиям защиты.

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой (прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д.)
3. Выполнения упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях
4. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещений.
5. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
6. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.
7. Выполнение изученных приемов техники (и способов) в различных сочетаниях (чередование способов перемещения, способов владения мячом).
8. Длительное выполнение изученных технических приемов.
9. Учебные игры по правилам мини-баскетбола.

- Игровые спарринги:

- 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2, 2 х 3, 3 х 3,

Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам: - 5 х 5

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Техническая подготовка

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ.

Техника передвижения.

1. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперёд).
2. Ходьба, бег.
3. Передвижения приставными шагами (лицом вперёд, вправо, влево, спинное вперёд).
4. Прыжки толчком двух ног.
5. Прыжки толчком одной ноги.
6. Остановки (прыжком, двумя шагами).
7. Повороты на месте (вперёд, назад).

Техника владения мячом.

Ловля мяча.

1. Ловля мяча двумя руками на уровне груди.
2. Ловля двумя руками «высокого мяча».
3. Ловля двумя руками «низкого» мяча.

4. Ловля двумя руками «катящегося» мяча.

Передачи мяча.

1. Передача мяча двумя руками от груди.
2. Передача мяча двумя руками сверху.
3. Передача двумя руками снизу.
4. Передача мяча одной рукой от плеча.
5. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.

Броски мяча.

1. Бросок мяча двумя руками от груди.
2. Бросок мяча двумя руками сверху.
3. Бросок мяча одной рукой от плеча.
4. Бросок мяча одной рукой сверху.

Ведение мяча.

1. Ведение мяча с высоким отскоком.
2. Ведение мяча с низким отскоком.
3. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.
4. Ведение мяча с изменением высоты отскока
5. Ведение мяча с переводом на другую руку.
6. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствий.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Техника передвижения.

1. Стойка защитника с выставленной ногой вперёд.
2. Стойка защитника со ступнями на одной линии.
3. Передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны.

Техника владения мячом.

1. Вырывание мяча.
2. Выбивание мяча.
3. Перехват мяча.

Тактическая подготовка

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

1. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.

Действия с мячом.

1. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча.
2. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.
3. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия.

1. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».
2. Взаимодействие трёх игроков «треугольник»

Командные действия.

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

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ.

Индивидуальные действия.

1. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.
2. Применение изученных защитных стоек и передвижения в зависимости от действия и расположения нападающего.
3. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.
4. Противодействия выходу на свободное место для получения мяча.

5. Действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия.

1. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».

Командные действия.

1. Переключения от действия в нападении к действиям защиты.

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой (прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д.)
3. Выполнения упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях
4. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещений.
5. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
6. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.
7. Выполнение изученных приемов техники (и способов) в различных сочетаниях (чередование способов перемещения, способов владения мячом).
8. Длительное выполнение изученных технических приемов.
9. Многократное повторение изученных тактических действий (индивидуальных, групповых) в защите и нападении без сопротивления и сопротивлением.
10. Учебные игры по правилам мини-баскетбола.
11. Задания в игре, основанные на пройденном материале, по технике и тактике. Например: игра без ведения мяча; выполнение бросков в корзину только определенным способом; применение определенных взаимодействий перед броском; до атаки корзины выполнить определенное количество передач мяча и т.д
12. Игровые спарринги: - 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2, 2 x 3, 3 x 3
13. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам: - 5 x 5

УТГ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Техническая подготовка

Т Е Х Н И К А Н А П А Д Е Н И Я .

Техника передвижения

1. Повороты в движении.
2. Сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приёмами.

Техника владения мячом

Ловля мяча.

1. Ловля мяча двумя руками с низкого откоса
2. Ловля мяча одной рукой на уровне груди.
3. Ловля мяча при встречном движении.
4. Ловля мяча при поступательном движении.

Передача мяча.

1. Передача мяча одной рукой от плеча.
2. Передача мяча одной рукой сверху.
3. Передача мяча одной рукой снизу.
4. Передача мяча одной рукой по площадке.

5. Передача мяча изученными способами при встречном движении.
6. Передача мяча изученными способами при поступательном движении.

Броски мяча.

1. Бросок мяча одной рукой сверху в движении.
2. Бросок мяча двумя руками снизу в движении.
3. Бросок мяча одной рукой сверху в прыжке.
4. Штрафной бросок.

Ведение мяча.

1. Ведение мяча с изменением высоты откоса и скорости передвижения.
2. Обводка противника с изменением высоты откоса.
3. Обводка противника с изменением скорости передвижения.
4. Обводка противника без зрительного контроля.
5. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.

Обманные действия.

1. Финт на рывок.
2. Финт на бросок.
3. Финт на проход.

Т Е Х Н И К А З А Щ И Т Ы.

Техника передвижения

1. Сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в защите.

Техника овладения мячом

1. Выбивание мяча при ведении впереди.
2. Накрывание мяча спереди при броске в корзину.
3. Перехват мяча при ведении.

Тактическая подготовка

Т А К Т И К А Н А П А Д Е Н И Я

Индивидуальные действия

Действия без мяча

1. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнёрами по команде.

Действия с мячом.

1. Применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников.
2. Применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действия противника и расстояния до него.
3. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника.
4. Выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния от неё.

Групповые действия

1. Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним, наружным).
2. Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

Командные действия

1. Позиционное нападение с применением заслонов.
2. Быстрый прорыв длиной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии.

Т А К Т И К А З А Щ И Т Ы

Индивидуальные действия

1. Противодействия при бросках мяча в корзину.
2. Выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении.
3. Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые взаимодействия

1. Взаимодействие двух игроков – «отступания», «проскальзывания».
2. Взаимодействие двух игроков – «переключение».

Командные действия

1. Организация командных действий против применения быстрого прорыва.
2. Личная система защиты.

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.
2. Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приёмов и выполнение этих приёмов.
3. Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях .
4. Чередование изученных технических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.
5. Многократное выполнение технических приёмов.
6. Многократное выполнение тактических приёмов.
7. Подготовительные игры.
8. Учебные игры.
9. Двусторонние игры по правилам баскетбола и официальным правилам FIBA:
 - товарищеские встречи
 - официальные матчи (контрольные, отборочные, основные, главные)

УТГ 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Техническая подготовка

Т Е Х Н И К А Н А П А Д Е Н И Я

Передвижения

1. Прыжки толчком одной и двух ног в движении.
2. Сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге.
3. Сочетание выполнения способов передвижения с техническими приёмами.

Владение мячом

Ловля мяча

1. Одной рукой высокого мяча.
2. Одной рукой низкого мяча
3. Одной рукой катающегося мяча.
4. Одной рукой мяча с низкого откоса.
5. Сочетание изученных приёмов ловли мяча в движении, различных по:
 - а) направлению;
 - б) скорости передвижения;
 - в) расстоянию.

Передачи мяча

1. Передача мяча одной рукой с откосом от пола.
2. Передача мяча одной рукой сбоку.
3. Передача мяча одной рукой сбоку с откосом от пола.
4. Сочетание выполнения изученных способов передачи мяча в движениях, различных по:
 - а) направлению;
 - б) скорости передвижения;
 - в) расстоянию.
5. Передача мяча одной и двумя руками в прыжке.
6. Чередование выполнения изученных способов передач.

Броски мяча.

1. Штрафной бросок.
2. Броски мяча одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту.
3. Сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, равноудалённых от щита.
4. Броски мяча изученными способами с сопротивлением противника.
5. Бросок мяча в прыжке одной рукой сверху.

6. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения.
7. Добивание мяча с откосом от щита.
Ведение мяча.
 1. Чередование различных способов ведения мяча.
 2. Ведение мяча с изменением высоты откоса и скорости передвижения без зрительного контроля.
 3. Обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног.
 4. Изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала.
 5. Ведение мяча с сопротивлением.
 6. Сочетание выполнения ведения мяча с изученными техническими приёмами нападения.
 7. Ведение мяча с маневрированием.
Обманные действия.
 1. Сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.

Т Е Х Н И К А З А Щ И Т Ы

Передвижения

1. Сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок.
2. Работа рук и ног защитника при движении противника справа и слева.
3. Сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приёмов игры в защите.

Владение мячом

1. Перехват мяча при передачах в движении.
2. Овладение катящимся мячом.
3. Выбивание мяча сзади при его ведении.
4. Отбивание мяча при бросках с места.
5. Накрывание мяча при бросках в движении.

Тактическая подготовка

Т А К Т И К А Н А П А Д Е Н И Я

Индивидуальные действия

1. Выбор места для действия в передней и задней линиях нападения.
2. Выбор позиции и момента для получения мяча в трёхсекундной зоне.
3. Выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой.
4. Применение изученных приёмов техники нападения в зависимости от вида опеки.
5. Адекватное применение сочетание изученных способов техники нападения.

Групповые действия

1. Взаимодействие двух игроков с заслонами в движении.
2. Взаимодействие двух игроков с наведением.
3. Взаимодействие трёх игроков – «тройка».
4. Взаимодействие двух игроков с заслонами.

Командные действия

1. Распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом.
2. Позиционное нападение с применением изученных взаимодействий.

Т А К Т И К А З А Щ И Т Ы

Индивидуальные действия

1. Опека нападающего, находящегося в трёхсекундной зоне.
2. Опека нападающего, находящегося в передней и задней линиях площадки.
3. Опека нападающего, расположенного у лицевой линии, в зависимости от места нахождения мяча.
4. Опека нападающего при личном прессинге.

Групповые действия

1. Взаимодействие игроков – противодействие наведению.
2. Взаимодействие трёх игроков – противодействие «тройке».
3. Взаимодействие двух игроков – групповой отбор мяча.

Командные действия

1. Плотная линия система защиты.
2. Рассредоточенная линия система защиты.
3. Личная система защиты с групповым отбором мяча.
4. Личная система защиты с переключением.
5. Личный прессинг.
6. Организация командных действий при противодействии быстрому прорыву.

Интегральная подготовка

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приёмам.
2. Чередование подготовленных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнение технических приёмов (на основе программы для данного года).
3. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а так же в защите и нападении).
4. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, индивидуальные действия при борьбе за отскочивший от щита мяч. Индивидуальные действия при накрывании. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же - командные действия.
5. Многократное выполнение технических приёмов. Перемещений в сочетании с действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и с передачами мяча различными способами в разных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.
6. Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (а объёме программы) – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а так же в сочетаниях.
7. Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приёмов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.
8. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.
9. Игровые спарринги:
 - 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2, 2 х 3, 3 х 3,
10. Двусторонние игры по правилам баскетбола:
 - товарищеские встречи
 - официальные матчи (контрольные, отборочные, основные, главные)

УТГ 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Техническая подготовка

Т Е Х Н И К А Н А П А Д Е Н И Я

Передвижения

1. Сочетание выполнение различных способов передвижения.
2. Сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных технических приёмов нападения.

Владение мячом.

Ловля мяча.

1. Ловля мяча изученными способами в прыжке.
2. Сочетания выполнения различных приёмов ловли.
 - Передачи мяча.
 1. Передачи мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении.
 2. Передачи мяча на различные расстояния и направления.
 3. Сочетание выполнения передач мяча различными способами передвижения.
 - Броски мяча.
 1. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения.
 2. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, равноудалённых от щита.
 - Ведение мяча.
 1. Перевод мяча перед собой шагом.
 2. Перевод мяча за спиной.
 3. Перевод мяча в сочетании с выполнением других технических приёмов.
 4. Чередувание выполнения различных способов ведения.

Т Е Х Н И К А З А Щ И Т Ы

Передвижения

1. Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приёмов игры в защите.

Овладение мячом

1. Накрывание мяча при броске в прыжке.
2. Отбивание мяча при броске в прыжке.
3. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.
4. Накрывание мяча при броске снизу в движении.
5. Накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии.
6. Овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

Тактическая подготовка

Т А К Т И К А Н А П А Д Е Н И Я

Индивидуальные действия

Индивидуальные действия игрока без мяча.

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

Индивидуальные действия игрока с мячом.

1. Выбор и применение изученных способов ловли, передачи, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций.
2. Выбор изученных способов добивания мяча в зависимости от направления полёта отскочившего от щита мяча.
3. Выбор способа и момента для передачи центральному игроку.

Групповые действия

1. Взаимодействия двух игроков при пересечении, отступании, проскальзывании.
2. Взаимодействие трёх игроков – «малая восьмёрка».
3. Применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции.
4. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.
5. Применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва.
6. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Командные действия

1. Нападение «большой восьмёрки».
2. Нападение с одним центральным.
3. Быстрый прорыв через центр поля.

Т А К Т И К А З А Щ И Т Ы

Индивидуальные действия

1. Противодействие нападающим различного игрового амплуа.

Групповые действия

1. Взаимодействие двух игроков – переключение, отступление, проскальзывание.
2. Взаимодействие трёх игроков – противодействия «малой восьмёрке».
3. Применение изученных взаимодействий между игроками различного амплуа.
4. Противодействие в численном меньшинстве.
5. Применение изученных взаимодействий в системе личной защиты.

Командные действия

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

Повторение пройденного материала

- а) Техника нападения,
- б) Техника защиты,
- в) Тактика нападения,
- г) Тактика защиты.

Интегральная подготовка

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

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов. Выполнение перемещений с отягощениями, утяжелёнными мячами, бросков в прыжке с отягощениями рук, всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приёмов с отягощениями.

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приёмов на основе программы для данного года обучения.

4. Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством многократного выполнения технических приёмов (в объёме программы) – ловля, передача, броски, ведение на точность, быстроту.

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

6. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, в защите, в защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.

7. Учебные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

8. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а так же для лучшей подготовки к соревнованиям.

9. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2, 2 x 3, 3 x 3,

Двусторонние игры по правилам баскетбола и официальным правилам FIBA:

- товарищеские встречи

- официальные матчи (контрольные, отборочные, основные, главные)

УТГ 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Техническая подготовка

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

Передвижения

1. Сочетание выполнения различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложнённых условиях.
2. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приёмов в усложнённых условиях.

Владение мячом

Ловля мяча.

1. Сочетание выполнения различных приёмов ловли мяча в условиях жёсткого сопротивления.

Передачи мяча.

1. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.
2. Откидка.
Броски мяча.
 1. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).
 2. Бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны.
 3. Бросок мяча в движении с одного шага.
 4. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения в усложнённых условиях.
 5. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, равноудалённых от щита, в условиях жёсткого сопротивления.
- Ведение мяча.
 1. Ведение мяча с поворотом кругом.
 2. Чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближённых к игровым ситуациям.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Передвижения

1. Сочетание способов передвижения с выполнением технических приёмов игры в защите при групповых и командных взаимодействиях.

Овладение мячом

1. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.
2. Накрывание мяча сзади при броске в корзину.

Тактическая подготовка

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Индивидуальные действия

Индивидуальные действия игрока без мяча.

1. Перемещения в зонах действия центрального игрока, крайнего нападающего, защитника.
2. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.
3. Выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.

Индивидуальные действия игрока с мячом.

1. Адекватное применение технических приёмов в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.

Групповые действия

1. Взаимодействие двух игроков – «заслон в движении».
2. Взаимодействие трёх игроков – «сдвоенный заслон».
3. Взаимодействие трёх игроков – «секретный выход».
4. Применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях.
5. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.
6. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.
7. Применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва.

Командные действия

1. Нападение с двумя центровыми игроками.
2. Нападение перегрузкой.
3. Применение комбинаций при введении мяча в игру.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальные действия

1. Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч.
2. Противодействие игрокам различных игровых функций при различных системах игры в нападении.

Групповые действия

1. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».
2. Противодействие взаимодействию трёх игроков – «сдвоенному заслону».
3. Противодействие взаимодействию трёх игроков – «секретному выходу».
4. Противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине..

Командные действия

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

Повторение пройденного материала

- а) Техника нападения,
- б) Техника защиты,
- в) Тактика нападения,
- г) Тактика защиты.

Интегральная подготовка

Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике. Например: упражнения по быстрому перемещению – доставание подвешенного мяча. Прыжки, преодолевая сопротивление резинового эспандера – передачи мяча. Скоростно-силовые упражнения на тренажёре броски мяча в корзину.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов (в объёме программы данного года обучения). Сочетать с выполнением приёма в целом.

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приёмов (в объёме программы).

4. Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения при выполнении тактических приёмов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объёме программы).

6. Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных – отдельно в нападении и защите, в защите и в нападении, отдельно в индивидуальных групповых, командных.

7. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4x4, 3x3, 2x2, 4x3, 2x3 и т. д.). Игры полным составом с командами параллельных групп (или старше).

8. Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

9. Календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях. Преимущество заданий в учебных и контрольных играх и установке на игру.

- Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2, 2 x 3, 3 x 3,

Двусторонние игры по правилам баскетбола и официальным правилам FIBA:

- товарищеские встречи

- официальные матчи (контрольные, отборочные, основные, главные)

Техническая подготовка ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

Передвижения

1. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических и приёмов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближения к игровым.
2. Прыжки вверх с разворотом от 90 до 360°.
3. Прыжки с разворотом на 90 – 360° после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

Владение мячом

Передачи мяча.

1. Передача мяча в прыжке с разворотом на 180°.
2. Передача мяча назад на месте.
3. Передача мяча в сторону в движении.
4. Передача мяча с поворотом на 180° в движении.
5. Передача мяча из-за спины в движении.
6. Передача мяча назад в движении.
7. Передача мяча из-за спины в пол в движении.
8. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приёмов нападения в условиях, приближённых к игровым ситуациям.

Ведение мяча.

1. Ведение мяча с различными комбинациями сочетаний шагов.
2. Ведение мяча с резким изменением направления движения в усложнённых условиях.
3. Проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников.
4. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях.
5. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приёмов нападения в усложнённых условиях.

Броски мяча.

1. Бросок мяча одной рукой с места с разворотом вправо, влево.
2. Бросок мяча в прыжке с поворотом направо, налево.
3. Бросок мяча в движении с поворотом кругом.
4. Добивание мяча без отскока от щита.
5. Бросок мяча двумя руками сверху – вниз.
6. Бросок мяча одной рукой сверху – вниз.
7. Добивание мяча в одно касание.
8. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения в условиях, приближённых к игровым ситуациям.
9. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, равноудалённых от щита, в условиях жёсткого сопротивления и установленного лимита времени.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Передвижения

1. Сочетание способов передвижения с выполнением технических приёмов игры в защите в игровых ситуациях.

Овладение мячом

1. Выбивание мяча при броске в движении.
2. Ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита.
3. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

Тактическая подготовка

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Индивидуальные действия

Индивидуальные действия игрока без мяча.

1. Выбор места и время для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем игры в нападении.

Индивидуальные действия игрока с мячом.

1. Адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

Групповые взаимодействия

1. Взаимодействие трёх игроков – «наведение на двух».
2. Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве.

Командные действия

1. Эшелонированный быстрый прорыв.
2. Нападение против смешанной системы защиты.
3. Применение комбинаций в ходе изученных систем нападения.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальные действия

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

Групповые действия

1. Противодействие взаимодействию трёх игроков – «наведение на двух».
2. Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (а начале, в развитии, при завершении).
3. Групповые взаимодействия в рамках смешанной системы защиты.

Командные действия

1. Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва.
2. Смешанная система защиты.
3. Противодействие применению комбинаций.

Повторение пройденного материала

- а) Техника нападения,
- б) Техника защиты,
- в) Тактика нападения,
- г) Тактика защиты.

Интегральная подготовка

Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике. Например: упражнения по быстрому перемещению – доставание подвешенного мяча. Прыжки, преодолевая сопротивление резинового эспандера – передачи мяча. Скоростно-силовые упражнения на тренажёре броски мяча в корзину.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов (в объёме программы данного года обучения). Сочетать с выполнением приёма в целом.

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приёмов (в объёме программы).

4. Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения при выполнении тактических приёмов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объёме программы).

6. Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных – отдельно в нападении и защите, в защите и в нападении, отдельно в индивидуальных групповых, командных.

7. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4x4, 3x3, 2x2, 4x3, 2x3 и т. д.). Игры полным составом с командами параллельных групп (или старше).

8. Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

9. Календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях. Преемственность заданий в учебных и контрольных играх и установке на игру.

- Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2, 2 x 3, 3 x 3,

Двусторонние игры по правилам баскетбола и официальным правилам FIBA:

- товарищеские встречи

- официальные матчи (контрольные, отборочные, основные, главные)

ССМ 1-2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Техническая подготовка

	1 ГОД	2 ГОД
	+	+
Совершенствование передач и ловли мяча	+	
Совершенствование ведения мяча без зрительного контроля	+	
Обводка соперника с изменением высоты отскока	+	+
Обводка соперника с изменением направления	+	+
Обводка соперника с изменением скорости	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+	+
Совершенствование обманных действий (финтов)	+	+
Броски в корзину одной рукой (добивание)	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке	+	
Броски в корзину одной рукой (дальние)	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)	+	+

Тактическая подготовка

	1 ГОД	2 ГОД
Тактика нападения		
Атака корзины	+	
Заслон	+	
Пересечение	+	
Треугольник	+	+
Тройка	+	+
Малая восьмерка	+	+
Скрестный выход	+	
Сдвоенный заслон	+	+
Наведение на двух игроков	+	+
Система быстрого прорыва	+	+
Система эшелонированного прорыва	+	+
Система нападения через центрального	+	+
Система нападения без центрального	+	+
Игра в численном большинстве	+	+
Игра в меньшинстве	+	+
Тактика защиты		

Противодействие атаке корзины	+	+
Переключение	+	
Проскальзывание	+	+
Групповой отбор мяча	+	+
Против тройки	+	
Противодействие атаке корзины	+	+
Переключение	+	
Проскальзывание	+	+
Групповой отбор мяча	+	+
Против тройки	+	
Против малой восьмерки	+	+
Против сдвоенного заслона	+	+
Против наведения на двух	+	+
Система личной защиты	+	+
Система зонной защиты	+	+
Система смешанной защиты	+	+
Система личного прессинга	+	+
Система зонного прессинга	+	+
Игра в большинстве	+	+
Игра в меньшинстве	+	+

Интегральная подготовка

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством выполнения технических приемов.
3. Переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты.
4. Упражнения на переключение при выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью одновременного совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
5. Упражнения на переключения при выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и объема с целью одновременного совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.
6. Совершенствование при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных — отдельно в нападении и защите, переключений индивидуальных, групповых, командных действий в нападении и защите.
7. Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.
8. Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с определенными заданиями, для подготовки к соревнованиям.
9. Командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

15. Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка – это процесс приобретения знаний основ техники и тактики игры, гигиены, физиологии, самоконтроля, закономерности построения тренировочных занятий. Эти знания являются основой творческого

мышления, они помогают лучше раскрыть себя. Для этой подготовки используются лекции, беседы, изучение кинограмм, просмотр игр или их записей, теоретические занятия по технике и тактике, разбор, анализ и т.д.

Изучая теоретический материал, учащиеся приобретают знания о значении физического воспитания, состоянии и развитии этого вида спорта; знакомятся с основными приемами современной техники, с тем, как надо взаимодействовать вдвоем и втроем, а также вести спортивную борьбу в пределах установленных правил, воспитываются способности преодолевать специфические трудности связанные с выполнением тренировочных заданий с возрастающими нагрузками, обеспечивается комплексное воздействие направленное, как на развитие физических качеств и способностей, так и направленные на формирование личности юных баскетболистов. Вырабатывается умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Средства теоретической подготовки:

- лекция;
- беседа;
- самостоятельное изучение (задания на дом);
- просмотр видео материалов;
- экскурсия и др.

Примерный программный материал теоретической подготовки по этапам обучения.

Темы подготовки	Этапы подготовки		
	НП	ТЭ	ССМ
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	+	+	
Личная и общественная гигиена.	+	+	+
Закаливание организма.	+	+	+
Рождение и развитие баскетбола.	+		
Выдающиеся отечественные баскетболисты.	+		
Самоконтроль в процессе занятий спортом.		+	+
Общая характеристика спортивной тренировки.		+	+
Основные средства спортивной тренировки.		+	+
Физическая подготовка.	+	+	+
Единая спортивная классификация.		+	+

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

дисциплин вида спорта «баскетбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «баскетбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020г., регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных

групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

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

11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
12.	Свисток	штук	4
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка	штук	24
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойка для обводки	штук	20
17.	Утяжелитель для ног	комплект	15
18.	Утяжелитель для рук	комплект	15
19.	Фишки (конусы)	штук	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24
Для спортивной дисциплины: «баскетбол 3х3»			
21.	Мяч баскетбольный	штук	24

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	наименование	Ед. изм.	расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гольфы	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1

7.	Носки	пар	на заним ающег ося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Полотенце	штук	на заним ающег ося	-	-	-	-	-	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на заним ающег ося	-	-	-	1	2	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комп лект	на заним ающег ося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Фиксатор	комп	на	-	-	1	1	2	1	2	1

	коленного сустава (наколенни к)	лект	заним ающег ося								
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комп лект	на заним ающег ося	-	-	-	-	2	1	2	1
13.	Футболка	штук	на заним ающег ося	-	-	2	1	3	1	4	1
14.	Шапка спортивная	штук	на заним ающег ося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на заним ающег ося	-	-	3	1	5	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на заним ающег ося	-	-	1	1	2	1	3	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Для решения задач, определенных Программой, Учреждение должно быть укомплектовано педагогическими, руководящими и иными работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям соответствующей должности, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах.

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

Учреждение обеспечивает непрерывность профессионального развития педагогических работников, получение не реже одного раза в пять лет дополнительного профессионального образования (программы повышения квалификации), проводит аттестацию на соответствие занимаемым должностям, способствует аттестации педагогических работников в целях установления первой и высшей квалификационной.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004 . 57
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
6. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Под редакцией Ю.Д. Железняк. – М., 1984.
7. Баскетбол: учебно-методическое пособие. – Самара, 2008.
8. Д.И. Нестеровский. Баскетбол «Теория и методика обучения». – М.: Академия, 2004.
9. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ, 2010.
10. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. – М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008.
11. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / Изд. 5-е, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006. 12.Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – СПб: Питер, 2009.
13. Гиссен Л. Психология и психогигиена в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
14. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982.
15. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978.
- 16.Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979.
17. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.
18. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: Советский спорт, 2007.
19. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. Вопросы психологии спорта. – Л., 1975.
20. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Академия, 2000.
21. Пуни А.Ц. Психология - М.: ФиС, 1984.
22. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Спб.: Питер Принт, 2002.
23. Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов на Дону, 1999.
24. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998.
25. Интернет ресурс
 - Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://edu.gov.ru/>)
 - Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации[Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.minsport.gov.ru/>)
 - Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.rusada.ru/>)
 - Официальный сайт РФБ [Электронный ресурс] - Режим доступа:(<https://russiabasket.ru/>)