



УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБУДО «Усть-Куломская СШ»  
*Е.И. Никифорова* Е.И. Никифорова  
«11» *мая* 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа**

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

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Общие положения.....	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
II.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	3
II.2.	Объём Программы.....	4
II.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
II.4.	Годовой учебно-тренировочный план.....	6
II.5.	Календарный план воспитательной работы.....	7
II.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	9
II.7.	Планы инструкторской и судейской практики.....	11
II.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	12
III.	Система контроля.....	16
III.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	17
IV.	Рабочая программа по виду спорта «баскетбол».....	22
IV.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	22
IV.2.	Учебно-тематический план.....	48
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	51
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	52
VI.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	52
VI.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	55
VI.3.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	56

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке вида спорта - баскетбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1006 (далее – ФССП).

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

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

*II.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки*

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек) *
Этап начальной подготовки	3	8	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6	12

Примечание: \*Максимальный количественный состав группы определен в соответствии постановлением администрации муниципального района «Усть-Куломский» от 29.06.2018 г. № 835 «Об оплате труда работников муниципальных учреждений физической культуры и спорта МО МР «Усть-Куломский».

## II.2. Объем Программы

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	до двух лет
Количество часов в неделю	6	8	10	12	16
Общее количество часов в год	312	416	520	624	832

## II.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица № 3)
- спортивные соревнования (таблица № 4).

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионату России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия 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	

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	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

#### II. 4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

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

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

В часовой объём учебно-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки	этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
до года	свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах					
6	8	10	12	16	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					

		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		15-30	15-24	12-20	12-16	6-14/6-12
		Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)				
		8		11		14
1	Общая физическая подготовка	62	75	73	75	92
2	Специальная физическая подготовка	44	67	82	100	158
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	26	44	67
4	Техническая подготовка	100	125	125	125	108
5	Тактическая подготовка	22	29	32	44	58
6	Теоретическая подготовка	19	25	31	37	58
7	Психологическая подготовка	16	21	31	44	58
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	37	58	100	125	192
9	Инструкторская практика	-	-	5	12	17
10	Судейская практика	6	8	5	6	8
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	5	6	8
12	Восстановительные мероприятия	3	4	5	6	8
Всего часов в год		312	416	520	624	832

### II.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных	В течение года

		<p>соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	
1.2	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физической кондиции, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года
3	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1	Теоретическая подготовка	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину;</li> <li>- уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской</li> </ul>	В течение года



		Федерации, в регионе; - культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	
3.2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях	В течение года
4	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	Практическая подготовка	<b>Семинары, мастер классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

*II.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним*

*Таблица № 7*

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра» 2. Теоретическое занятие «Ценность спорта. Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	5. Родительское собрание «Роль	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос

	родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА2	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	4.Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> . Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2.Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## *II.7. Планы инструкторской и судейской практики*

Представленная программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры баскетбола, правила поведения на игровой площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент развития спорта в нашей стране этот вопрос является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров и педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

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

- с основами организации и проведения тренировочных занятий;
  - с основами организации и проведения официальных соревнований по баскетболу;
  - с особенностями работы педагогов и тренеров по баскетболу;
  - с особенностями работы судей по баскетболу.
1. Тестирования и проведение тестов по правилам мини-баскетбола.
  2. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам баскетбола 3х3.
  3. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам баскетбола.
  4. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, по изучению перемещениям, приёму и передаче мяча, нижней и верхней прямой подаче.
  5. Судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощённым правилам).
  6. Составление комплексов упражнений специальной физической подготовке.
  7. Составление комплексов упражнений по технической подготовке своего и более младшего года занимающихся.
  8. Составление комплексов упражнений по тактической подготовке своего и младших годов занимающихся.
  9. Проведение составленных комплексов со своей группой и группами младших годов занимающихся.
  10. Судейство на тренировочных играх, на соревнованиях в общеобразовательных учреждениях, в своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судьбы на линии.
  11. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному изучению технике игры.

12. Проведение занятий в физкультурно-спортивных и общеобразовательных учреждениях по изучению навыкам игры в мини-баскетбол.
13. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам баскетбола 3х3.
14. Проведение соревнований по мини-баскетболу, баскетболу 3х3 и баскетболу в общеобразовательном учреждении и своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
15. Проведение соревнований по баскетболу 3х3 и мини-баскетболу. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
16. Упражнения повышенной трудности в процессе проведения физической подготовки, технико-тактической и интегральной подготовки.
17. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр.
18. Изучение соревновательного метода (в процессе физической и других видов подготовки).
19. Ведение игр во время соревнований младших групп.

#### *II.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств*

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский

контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественногигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,

- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта,
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медикобиологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ССМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны;
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

### **III. Система контроля**

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

#### На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасности поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

#### На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором 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;



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 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 (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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 связанных с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

*III.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки*

При успешном выполнении 80 % нормативов (Таблицы № 8-10) учащийся приказом директора зачисляется (переводится) на соответствующий этап подготовки (год обучения).

Таблица № 8

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

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Этап начальной подготовки					
		1 г.о.		2 г.о.		3 г.о.	
		мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.
1	Челночный бег 3х10 м, с	10,3	10,6	9,6	9,9	9,0	9,2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	110	105	130	120	140	130
3	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	20	16	22	18	20	25
4	Бег на 14 м, с	3,5	4,0	3,4	3,9	3,2	3,6

Таблица № 9

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

№ п / п	Упражнение, единица измерения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
		1 г.о.		2 г.о.		3 г.о.		4 г.о.		5 г.о.	
		юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, ко-во раз	13	7	15	9	18	12	20	14	22	16
2	Челночный бег 3х10 м, с	9,0	9,4	8,9	9,2	8,7	8,9	8,5	8,7	8,4	8,6
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	150	135	160	145	170	155	180	165	200	175
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), ко-во раз	32	28	33	29	35	31	36	32	37	33
5	Скоростное ведение мяча 20 м, с	10,0	10,7	9,8	10,5	9,5	10,2	9,3	10,1	9,1	9,9
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	35	30	35	30	36	31	37	32	38	33
7	Челночный бег 10 площадок по 28 м, с	65	70	64	69	63	68	62	67	61	66
8	Бег на 14 м, с	3,0	3,4	2,9	3,3	2,8	3,2	2,7	3,1	2,6	3,0
9	Уровень спортивной квалификации					3 ю		2 ю		1ю, III, II	
10	Техническая программа «Комплекс»	+		+		+		+		+	

*Примечание: знак + означает, что норматив считается выполненным при улучшении показателей минимум на 2 с, начиная с тренировочного этапа 2 г.о., на тренировочный этап 1 г.о. необходимо выполнить комплекс по общепринятым правилам баскетбола.*

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

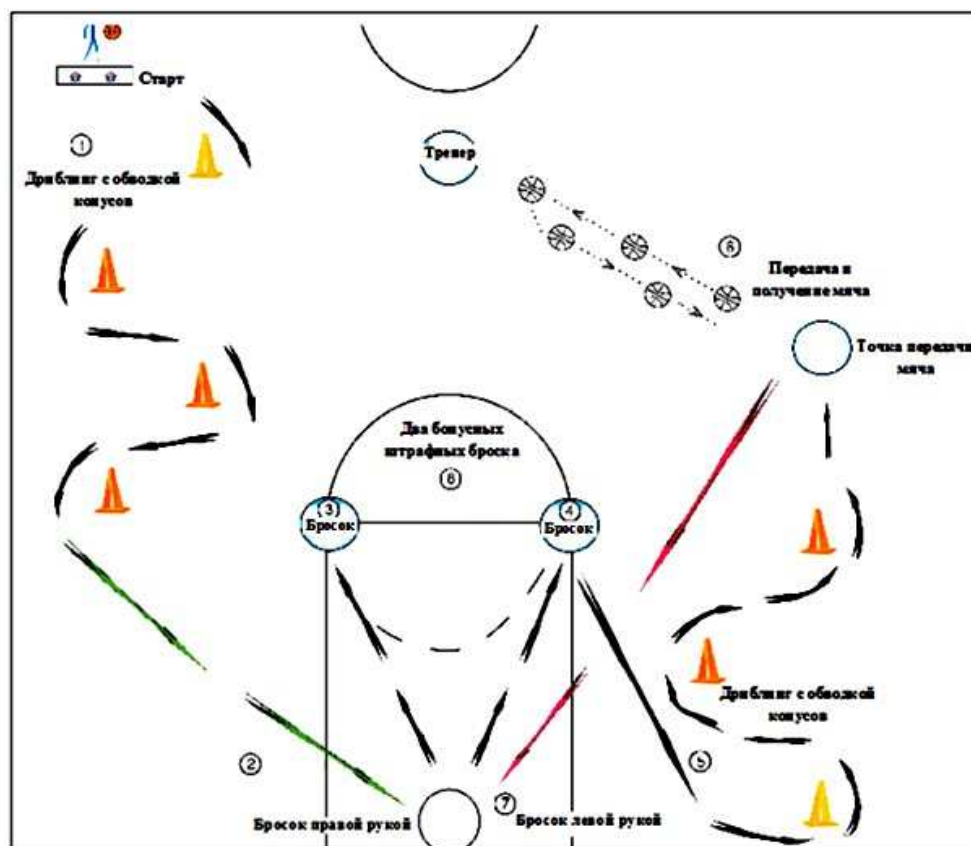
№п/ п	Упражнение, единица измерения	Учебно-тренировочный этап	
		1 г.о.	
		юн.	дев.
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, ко-во раз	36	15
2	Челночный бег 3x10 м, с	7,2	8,0
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	2015	180
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), ко-во раз	35	31
5	Скоростное ведение мяча 20 м, с	8,6	9,4
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	39	34
7	Челночный бег 10 площадок по 28 м, с	60	65
8	Бег на 14 м. с	2,6	2,9
9	Уровень спортивной квалификации	I спортивный разряд	
10	Техническая программа «Комплекс»	+	

*Примечание: знак + означает, что норматив считается выполненным при улучшении показателей минимум на 2 с*

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

1. Скоростной дриблинг с последовательной обводкой четырёх конусов.
2. Бросок правой рукой с двух шагов в корзину сразу после дриблинга.
3. Бросок из правого верхнего угла трёхсекундной зоны.
4. Бросок из левого верхнего угла трёхсекундной зоны.
5. Скоростной дриблинг с последовательной обводкой трёх конусов.
6. Передача мяча тренеру и получение ответного паса.
7. Заключительный бросок левой рукой после двух шагов в корзину сразу после дриблинга.
8. Выполнение двух бонусных штрафных бросков.

## Правила выполнения условий тестирования.



По команде тренера участник начинает скоростную обводку конусов. Первый конус он должен пройти с дриблингом левой рукой, затем выполнить перевод мяча на правую руку и следующий конус пройти с дриблингом правой рукой и так далее. После прохождения последнего конуса участник продолжает движение к щиту и сходу (после двух шагов) выполняет бросок правой рукой по корзине. Если бросок окажется результативным, то участник переходит к следующему этапу, если первый бросок будет неудачным, то необходимо будет сделать вторую попытку забросить мяч в кольцо. После второй попытки, чем бы она ни закончилась, участник должен переходить к следующему этапу дистанции.

Бросок из правого верхнего угла трёхсекундной зоны можно выполнять любым удобным по технике способом, главное условие, чтобы во время начала выполнения броска одна нога участника находилась в контакте с линией, обозначающей границу этого этапа. Такое же требование предъявляется и к выполнению броска из левого верхнего угла трёхсекундной зоны. После каждой неудачной попытки в бросках по корзине, участник сам идёт за отскочившим мячом и с дриблингов возвращается к месту выполнения повторного броска.

После завершения бросков из левого верхнего угла трёхсекундной зоны, участник приступает к скоростной обводке трёх конусов. Первый конус он обводит обязательно правой рукой, второй левой, затем снова правой и приходит к линии, от которой ему надлежит выполнить передачу мяча тренеру. Участник сам выбирает любой удобный для него вариант передачи мяча, главное сохранять контакт одной ногой с линией, обозначающей границу этого этапа. Тренер возвращает мяч участнику, используя технику передачи двумя руками от груди. Это обязательное требование этого этапа. Во время ожидания ответного паса, участник продолжает сохранять контакт с линией, обозначающей границу этапа. После получения мяча, участник продолжает движение к щиту и с ходу выполняет бросок по корзине левой рукой. Если бросок будет результативным, то время на секундомере останавливается, если потребуется второй бросок, то секундомер должен останавливаться в момент отрыва мяча от руки бросающего участника.

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

Комплекс выполняется по общепринятым правилам баскетбола. При несоблюдении правил дается три попытки.

### **Премии и поощрения**

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

### **Штрафные санкции**

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

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

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»

##### IV.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Основными задачами технической подготовки являются:

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

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

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

Таблица № 11

Соревновательные и специальные упражнения на этапах спортивной подготовки

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

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

Ведение мяча по прямой		+	+	+					
Ведение мяча по дугам			+						
Ведение мяча по кругам			+	+					
Ведение мяча зигзагом			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока				+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления				+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости				+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча				+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой				+	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной				+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)						+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+	+						
Броски в корзину двумя руками от груди		+	+						
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками сверху вниз									+
Броски в корзину двумя руками (добивание)		+					+	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита			+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита				+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места			+	+					
Броски в корзину двумя руками в движении			+	+	+				
Броски в корзину двумя руками в прыжке				+	+	+			
Броски в корзину двумя руками (дальние)				+	+	+			
Броски в корзину двумя руками (средние)				+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (ближние)			+	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом			+	+					
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту			+	+	+				
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту			+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой сверху			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча			+	+					
Броски в корзину одной рукой			+	+	+	+			



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

### Этап начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки

#### *Общefизическая подготовка.*

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

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

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

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

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

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

кругу», «День и ночь» и т.д.

#### *Специальная подготовка*

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

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

#### *Техническая подготовка*

##### *Техника нападения.*

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

##### *Техника владения мячом.*

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

##### *Техника защиты.*

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

##### *Техника овладения мячом.*

Вырывание, выбивание и перехват мяча.

##### *Тактическая подготовка.*

##### *Тактика нападения.*

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

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

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

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

*Тактика защиты.*

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

Групповые действия: взаимодействия двух игроков «подстраховка».

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

*Интегральная подготовка.*

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

### **Этап начальной подготовки 2-го года спортивной подготовки**

Задачи тренировочного процесса.

-укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию занимающихся;

- развитие физических способностей согласно возрастной периодизации;

- изучение техники и тактики игры в баскетбол, закрепление ранее изученных технических элементов и тактических комбинаций;

- овладение основами игровой деятельности и приобретение соревновательного опыта;

- воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям баскетболом;

- дальнейшее формирование спортивного коллектива.

*Общая физическая подготовка.*

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

скоростно-силовых, скоростной выносливости общей выносливости, сложных координации у мальчиков.

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

#### *Специальная подготовка*

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

*Воспитание морально-волевых качеств.*

Техническая подготовка. Техника нападения.

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

Техника владения мячом:

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

Техника защиты.

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

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

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча.

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

Действия игрока с мячом:

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

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

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

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

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

*Тактика защиты.*

Индивидуальные действия:

- противодействия при бросках мяча в корзину;

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

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

Групповые действия: взаимодействие двух игроков - "переключение".

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

*Интегральная подготовка.*

Соревнования в быстроте выполнения различных движений и упражнений. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов и выполнение этих приемов. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. Чередование различных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приемов и тактических действий

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

### **Этап начальной подготовки 3-го года спортивной подготовки.**

#### *Общая физическая подготовка.*

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

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

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

#### *Специальная физическая подготовка.*

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

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

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

#### Техническая подготовка. Техника нападения.

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

#### Техника владения мячом.

##### Ловля мяча:

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

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

##### Броски мяча:

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

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

- штрафной бросок.

Ведение мяча:

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

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

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

- ведение мяча с сопротивлением;

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

Обманные действия: сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.

Техника защиты.

Техника передвижения:

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

Техника овладения мячом:

- перехват мяча при передачах в движении;
- овладение катящимся мячом;
- выбивание мяча сзади при его ведении;
- отбивание мяча при бросках с места;
- накрывание мяча при бросках в движении.

*Тактическая подготовка.*

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

- выбор места для действия в передней и задней линиях нападения;

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

**Групповые действия:**

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

**Командные действия:**

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

**Тактика защиты. Индивидуальные действия:**

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

**Групповые действия:**

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

**Командные действия:**

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

**Интегральная подготовка.**



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

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

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

Выполнение перемещений в сочетании действиями с мячом.

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

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

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

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

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

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

*Общefизическая подготовка.*

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

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

### *Специальная подготовка.*

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

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

### Техническая подготовка

#### *Техника нападения.*

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

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

#### Техника защиты.

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

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

#### *Тактическая подготовка.*

#### Тактика нападения.

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

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

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

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

#### Тактика защиты.

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

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

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

#### *Интегральная подготовка.*

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

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

Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты,

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

*Контрольно-переводные нормативы.*

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

Сумма баллов для перехода в группу следующего года спортивной подготовки равна 15 баллам - для упражнений по ОФП и 18 баллам - для упражнений по СФП.

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

*Общефизическая подготовка.*

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

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

*Специальная подготовка.*

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

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

*Техническая подготовка.*

Техника нападения.

Техника передвижения. Сочетание выполнения различных способов передвижения.

Сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных технических приемов нападения.

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

#### Техника защиты.

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

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

#### *Тактическая подготовка.*

##### Тактика нападения.

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

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

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

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

#### Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие нападающим различного игрового амплуа.

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

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

#### *Интегральная подготовка.*

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

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

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

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

#### *Общefизическая подготовка.*

ДЕВУШКИ: развитие координации, гибкости, ловкости, поддержание

достигнутого уровня развития общей и скоростной выносливости, скорости, скоростно-силовых и силовых качеств.

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

*Специальная подготовка.*

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

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

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

*Техническая подготовка.*

Техника нападения.

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

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

Техника защиты.

Техника передвижения. Передвижения: сочетание способов передвижения с

выполнением технических приемов игры в защите при групповых и командных взаимодействиях.

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

*Тактическая подготовка.*

Тактика нападения.

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

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

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

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

Тактика защиты.

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

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

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

*Интегральная подготовка.*



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

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

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

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

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

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

*Общепедагогическая подготовка.*

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

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

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

*Специальная подготовка.*

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

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

Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

*Техническая подготовка.*

#### Техника нападения.

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

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

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

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

#### Техника защиты.

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

Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите.

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

*Тактическая подготовка.*

Тактика нападения.

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

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

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

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

Тактика защиты.

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

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

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

*Интегральная подготовка.*

Многократное выполнение упражнений технической подготовки с повышенной интенсивностью, с целью развития специальных физических качеств. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств баскетболиста. Упражнения на переключения в

выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и специальных качеств. Тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике в объеме программы данного года спортивной подготовки, направленные на выбор действий в защите и нападении, в зависимости от сложившейся игровой обстановки. Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков, выявленных в результате анализа контрольных игр и официальных встреч. Календарные игры. Расширение игровой практики. Установка на игру. Разбор игр. Отражение в заданиях, в тренировочных играх результатов анализа календарных игр.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.**

#### *Общefизическая подготовка.*

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

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

#### *Специальная подготовка.*

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

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

Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

#### *Техническая подготовка.*

##### Техника нападения

Техника передвижения. Сочетание различных способов передвижения с

выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенном к игровым.

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

Техника владения мячом. Передача мяча назад на месте и в движении. Передача мяча в сторону в движении. Передача мяча с поворотом на 180° в движении. Передача мяча из-за спины в движении. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча с различными комбинациями шагов. Ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях. Бросок мяча в прыжке с поворотом направо, налево. Бросок мяча в движении с поворотом кругом. Добивание мяча без отскока от щита. Бросок мяча одной рукой сверху вниз. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

#### Техника защиты.

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

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

#### *Тактическая подготовка.*

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места и времени для

индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем нападения.

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

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

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

#### Тактика защиты.

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

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

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

#### *Интегральная подготовка.*

Чередование подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов в нападении и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств. Тренировочные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на

другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются с учетом игровых функций занимающихся. Контрольные игры. Применяются в тренировочных целях как более высокая ступень тренировочных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость группы спортивной подготовки.

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

IV.2. Учебно-тематический план

Таблица № 12

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения /свыше одного года обучения</b>	<b>≈120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развития	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спорта.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в



	обучающихся			жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения</b>	<b>≈ 600/900</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/100	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питания обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания, в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рационально, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающихся. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высоких спортивных результатов.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь - май	Деление участников по полу и возрасту. права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии спортивных соревнований.
	Этап совершенствования	<b>Всего на этапе совершенствования</b>	<b>≈ 1200</b>	

спортивного мастерства	<b>спортивного мастерства</b>			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль – май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; Гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

*К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» относятся:*

- 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 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 всероссийского уровня;

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условия 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**

### *VI.1. Материально-технические условия реализации Программы*

Условия 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 тренажёрного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске в участие физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 13, 14);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 15);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных соревнований;

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

Таблица № 13

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

Таблица № 14

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

Таблица № 15

№ п/п	Наименование,	единица измерения	Расчетная единица	Этапы и годы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
3	Кроссовки для баскетбола	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
4	Кроссовки легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1
6	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
7	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
8	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
9	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
12	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
13	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
14	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

## *VI.2. Кадровые условия реализации Программы*

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

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер - преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер» утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.

### *VI.3. Информационно-методические условия реализации Программы*

#### **Список литературы:**

1. Костикова Л.В. Баскетболб Азбука спорта.-М.: ФиС, 2001 г
2. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова.-М.: Центр Академия, 2002г.
3. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002г., 230с.
4. Азбука спорта. Л.В.Козырева «Физкультура и спорт» 2003г.
5. Ю.П.Пузырь, А.Н.Тяпин, В.П.Щербаков. Физическое здоровье занимающихся и пути его совершенствования. 2003г.
6. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова.-М.: Центр Академия, 2004г.
7. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю.М.Портнова, 2004г.
8. Динамика специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годового цикла: тезисы Сб. науч.-метод. работ спец. второй междунар. заоч. науч.-практ. конф. по спорт. играм Смоленский гос. ин-т физ. культуры. – Смоленск, 2004. – С. 93- 95.
9. Динамика специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годового цикла: автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2004. – 27 с.
10. Управления состоянием спортивной формы баскетболистов высокой квалификации // Материалы Всерос. науч.-практ. конф. «105 лет физ. культуре и спорту в Санкт-Петербургском гос. ун-те. – СПб., 2006. – С. 37-39.
11. Первопроходцы (статья). Журн. научно-метод. вестник. Баскетбол – 2006. Выпуск 1. СПб, 2006, с 3-9. (в соавт. Портных Ю.И.)
12. Показатели нагрузок и направленность тренировочной работы в соревновательном периоде баскетболистов высокой квалификации // Материалы 3-го Международного конгресса «Человек, спорт, здоровье». – СПб., 2007. – С. 216-219.
13. Факторы, определяющие структуру годового цикла подготовки баскетболистов высокой квалификации // Баскетбол. – 2007. – Вып. 2. – С. 8- 12.
14. Вопросы управления тренировочным процессом и адаптации к спортивным нагрузкам в свете практического применения ПАК «Омега- Спорт» // Баскетбол. – 2007. – Вып. 2. – С. 12-16.



15. Модель построения годичного тренировочного цикла в клубных баскетбольных командах высшей квалификации в процессе многолетней подготовки // Баскетбол – 2007. – Вып. 3. – С. 11-17.
16. Научный потенциал отечественного баскетбола: (крат. обзор диссертационных исследований в период 1947-2005 гг. // Баскетбол. – 2007. – Вып. 3. – С. 21-42.
17. Управление спортивной подготовкой баскетболистов высокой квалификации: учебное пособие / Федеральное гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. – 96 с.
18. Теория и методика баскетбола: программа дисциплины / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов; Федеральное гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. – 38 с.
19. Физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации и способы ее оценивания. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. – 100 с.
20. Динамика показателей соревновательной деятельности баскетболистов клуба «Химки» с 2001 по 2006 гг. // Теория и практика управления образованием и тренировочным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: сб. науч. тр. / Балт. Пед. акад. – СПб., 2008. – С. 93-100.
21. Динамика физической подготовленности баскетболистов высокой квалификации в годичном цикле тренировки // Сб. материалов 57-й межвуз. науч.-метод. конф. по физ. воспитанию студ. высш. учеб. заведений Санкт-Петербурга. – СПб., 2008. – С. 35-36.

#### **Интернет ресурсы:**

- 1) Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru/sport/](http://www.minsport.gov.ru/sport/)
- 2) Официальный интернет-сайт РУСАДА - <https://rusada.ru/>
- 3) Официальный интернет-сайт ВАДА - <https://www.wada-ama.org/en>
- 4) Официальный интернет-сайт Российской Федерации Баскетбола - <https://russiabasket.ru/>