

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»**

**ПРИНЯТА**

На заседании педагогического совета  
МБОУДО «СШ № 2»  
Протокол № 02  
от 03 апреля 2023 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУДО «СШ № 2»

О.И. Прокопьева

03.04.2023 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»  
(спортивная дисциплина «баскетбол»)**

**Возраст обучающихся: от 8 лет**

**Срок реализации программы на этапах:**

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочном этапе – 5 лет
- этап спортивного совершенствования – бессрочно

**Составители программы:**

Высоцкая Н.В. (зам. директора)  
Шарапова Т.Ю. (тренер-преподаватель)  
Новиков Ю.В. (тренер-преподаватель)

Липецк, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

|   | Стр.      |
|---|-----------|
| <b>I Общие положения</b>  | <b>3</b>  |
| <b>II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>   | <b>4</b>  |
| Виды (формы) обучения   | 6         |
| Годовой учебно-тренировочный план   | 9         |
| Календарный план воспитательной работы  | 12        |
| План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним  | 16        |
| Планы инструкторской и судейской практики   | 19        |
| Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.   | 20        |
| <b>III Система контроля</b>   | <b>25</b> |
| Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам подготовки. | 27        |
| <b>IV Рабочая программа по баскетболу</b>   | <b>33</b> |
| Программный материал для учебно-тренировочных занятий   | 33        |
| Учебно-тематический план  | 77        |
| <b>V Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол»</b>  | <b>83</b> |
| <b>VI Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>   | <b>83</b> |
| Кадровые условия реализации программы   | 86        |
| Информационно-методические условия реализации Программы   | 87        |

## **I. Общие положения**

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

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» города Липецка с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Минспорта России № 1312 от 21 декабря 2022 г., а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) Этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);

3) Этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

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

Многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовку баскетболистов высокой квалификации, в молодежные и юношеские сборные команды России, субъектов Российской Федерации, команды мастеров, участвующие в чемпионатах России и международных спортивных соревнованиях по баскетболу;
- повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах совершенствования спортивного мастерства и командах высших разрядов;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки обучающихся;
- подготовку инструкторов и судей по баскетболу;
- подготовку и выполнение зачетных требований (контрольно-переводных нормативов).

Основной показатель работы спортивной школы по баскетболу - стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовленности (по истечению каждого года), вклад в подготовку команд мастеров, участвующих в чемпионатах России и международных спортивных соревнованиях, сборных команд России, субъектов Российской Федерации, результаты участия в региональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**Баскетбол** — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в баскетболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают баскетболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Принимая во внимание сложность подготовки баскетболистов, совершенствование их игровых качеств возможно только на основе систематического подхода, внедрение которого характерно для спорта на современном этапе его развития.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (в соответствии с ФССП), указаны в таблице 1. В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

*Таблица 1*

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

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

- 1) Формируются учебно-тренировочные группы по баскетболу и этапам спортивной подготовки, с учетом:
  - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
  - объемов недельной тренировочной нагрузки;
  - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
  - спортивных результатов;
  - возраста обучающегося;
  - наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «баскетбол».
- 2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.
- 3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1.

2 Объем Программы, в соответствии с ФССП, указан в таблице 2:

**Таблица 2****Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

| 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 двух лет   | Свыше двух лет |   |
| Количество часов в неделю    | 4,5                                | 6          | 10  | 12             | 18  |
| Общее количество часов в год | 234                                | 312        | 520   | 624            | 936   |

### 3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы: Учебно-тренировочные занятия.

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» используется очная форма обучения.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора выступлений известных велосипедистов.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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 день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

- 1) Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
- 2) Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
  - нет превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
  - нет превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
  - обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

**Таблица 3**

**Учебно-тренировочные мероприятия**

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

| 2 Специальные учебно-тренировочные мероприятия |   |   |    |                                     |
|--|---|---|----|-------------------------------------|
| 2.1  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | -   | 14 | 18                                  |
| 2.2  | Восстановительные мероприятия   | -   | -  | До 10 суток                         |
| 2.3  | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                              | -   | -  | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4  | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                              | До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |    | -                                   |
| 2.5  | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                       | -   |    | До 60 суток                         |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных и всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план Липецкой области и города Липецка, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

#### **Спортивные соревнования.**

Спортивное соревнование – матч среди команд спортсменов по баскетболу в целях выявления лучшего участника матча, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях для обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта баскетбол;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных и всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Липецкой области, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий города Липецка и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

**Таблица 4**

**Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки**

| 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          | 2   | 2              | 3   |
| Отборочные                   | -                                  | -          | 1   | 1              | 1   |
| Основные                     | -                                  | -          | 3   | 3              | 3   |
| Игры                         | 10                                 | 10         | 30  | 40             | 40  |

#### **Работа по индивидуальным планам.**

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Липецкой области и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

#### **4 Годовой учебно-тренировочный план**

В годовом учебно-тренировочном плане (таблица № 6) отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных баскетболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для подготовки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку.

Распределение времени в учебно-тренировочном плане на основные разделы тренировки по годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе игроков высокого класса для команд высших разрядов. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 5.

***Таблица 5.***

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

| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |
|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
|   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|   | 1 год                              | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |
| Общая физическая подготовка (%)               | 18-20                              | 16-18      | 14-16   | 12-14          | 10-12   |
| Специальная физическая подготовка (%)         | 12-14                              | 14-16      | 16-18   | 16-18          | 18-20   |

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

### **Этап начальной подготовки.**

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки обучающихся.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- обучение основам техники стоек и перемещений, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, приучение к игровой обстановке;

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

### **Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации).**

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, содействие правильному физическому развитию;

- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для обучения и совершенствования техники и тактики игры;

- прочное овладение основами техники и тактики баскетбола;

- приучение к соревновательным условиям;

- определение каждому обучающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;

- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по баскетболу, судейства, учебно-тренировочных занятий; выполнение I юношеского или II взрослого (3-й и 4-й год), а также нормативов по видам подготовки, обеспечивающих успешность освоения требований на этапе совершенствования спортивного мастерства.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

Основной принцип учебно-тренировочной работы в группах совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет игровой функции

(амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей юных баскетболистов, специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки на предшествующих этапах.

*Задачи подготовки:* дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовленности; достижения высокого уровня технической, тактической и интегральной подготовленности, высокого уровня мастерства выполнения игровой функции (амплуа) в команде; достижение стабильности игры (надежности игровых навыков) в сложной соревновательной обстановке и должной психической подготовленности; приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по баскетболу, получение знаний инструктора по спорту; выполнение нормативов по физической и технико-тактической подготовке, подтверждение норматива I спортивного разряда и выполнение норматива кандидата в мастера спорта, включение в тренировочный состав команд высших разрядов.

Распределение материала по видам подготовки в годичном цикле для групп совершенствования спортивного мастерства свидетельствует о том, что на фоне общего увеличения часов значительно увеличивается объем тактической и интегральной подготовки в сравнении с учебно-тренировочными группами. Объем специальной физической и технической подготовки остается примерно в одном уровне в течение всего периода обучения.

Основным критерием комплектования групп ССМ служат результаты выполнения нормативных требований – приемных и контрольно-переводных, а также показатели соревновательной деятельности обучающихся.

**Таблица 6**

**Годовой учебно-тренировочный план СШ № 2**

| №  | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки   |            |   |                |   |
|----|------------------------------------|---|------------|---|----------------|---|
|    |                                    | Этап начальной подготовки   |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|    |                                    | До года   | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |
|    |                                    | Недельная нагрузка в часах  |            |   |                |   |
|    |                                    | 4,5   | 6          | 10  | 12             | 18  |
|    |                                    | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |   |                |   |
|    |                                    | 2   | 2          | 3   | 3              | 4   |
|    |                                    | Наполняемость групп (человек)   |            |   |                |   |
|    |                                    | 15  | 15         | 12  | 12             | 6   |
| 1. | Общая физическая подготовка        | 48  | 58         | 80  | 80             | 112   |
| 2  | Специальная физическая подготовка  | 34  | 52         | 93  | 100            | 187   |
| 3  | Участие в спортивных соревнованиях | -   | -          | 36  | 49             | 110   |
| 4  | Техническая подготовка             | 76  | 95         | 124   | 125            | 130   |
| 5  | Тактическая подготовка             | 15  | 20         | 30  | 40             | 55  |

|                              |  |     |     |     |     |     |
|------------------------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| 6                            | Теоретическая подготовка                             | 15  | 20  | 30  | 40  | 55  |
| 7                            | Психологическая подготовка                           | 15  | 18  | 23  | 45  | 59  |
| 8                            | Контрольные мероприятия<br>(тестирование и контроль) | 4   | 4   | 6   | 6   | 10  |
| 9                            | Инструкторская практика                              | -   | -   | 3   | 10  | 10  |
| 10                           | Судейская практика                                   | -   | -   | 3   | 10  | 10  |
| 11                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия        | 2   | 4   | 4   | 10  | 14  |
| 12                           | Восстановительные мероприятия                        | 2   | 4   | 4   | 9   | 14  |
| 13                           | Интегральная подготовка                              | 23  | 37  | 84  | 100 | 170 |
| Общее количество часов в год |  | 234 | 312 | 520 | 624 | 936 |

## 5 Календарный план воспитательной работы

### Этапы начальной подготовки и тренировочный

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного (спортивной специализации). Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными игроками является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности обучающегося - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является баскетболист, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое обучение).

### Этап совершенствования спортивного мастерства

В группах совершенствования спортивного мастерства одно из ведущих мест должны занимать вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых и образованных, дисциплинированных, активных и инициативных граждан наряду с совершенствованием спортивного мастерства обучающихся.

В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

В тренировке воспитание обучающихся осуществляется по всем компонентам подготовки: (интеллектуальной) теоретической, физической, технико-тактической, психологической, интегральной.

В процессе физической подготовки, при совершенствовании техники, тактики игры, надо предусматривать развитие личностных качеств баскетболистов, которое должно осуществляться круглогодично и предусматривать не только воспитательное воздействие тренера-преподавателя и спортивного коллектива, но и самовоспитание каждого обучающегося;

- в формировании личностных качеств необходим индивидуальный подход, так как каждый игрок отличается типом высшей нервной деятельности, индивидуально-психологическими особенностями (характера, склонностей, способностей и др.);

- воспитательный процесс должен обеспечить создание у обучающихся устойчивого положительного отношения к возникновению трудностей и их преодолению, как в спортивной деятельности, так и во всех других областях жизни.

Роль тренера-преподавателя в воспитании личностных качеств обучающихся огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для обучающихся. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе матчей.

Одной из важнейших сторон воспитательной работы является нравственное воспитание, которое помогает игроку правильно понимать и оценивать свои поступки. Важной задачей здесь будет приобретение нравственных привычек, побуждающих баскетболистов преодолевать трудности, возникающие на тренировках и соревнованиях, стимулирующих к правильному поведению в коллективе.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе осуществляется в трех основных формах:

- первая - годовой план воспитательной работы;
- вторая - календарный план на месяц;
- третья - план работы тренера-преподавателя.

**Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.**

*Таблица 7*

| №   | Направление работы              | Мероприятия  | Сроки проведения |
|-----|---------------------------------|--|------------------|
| 1.  | Профориентационная деятельность |  |                  |
| 1.1 | Судейская практика              | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года   |
| 1.2 | Инструкторская практика         | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве   | В течение года   |

|     |   |  |                |
|-----|---|--|----------------|
|     |   | <p>помощника тренера- преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <p>формирование склонности к педагогической работе;</p>  |                |
| 1.3 | Участие в спортивных соревнованиях  | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня   | В течение года |
| 2   | Здоровьесбережение  |  |                |
| 2.1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни   | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</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> </ul> <p>подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</p>  | 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 (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul> | В течение года |
| 2.3 | Основы спортивного питания.   | Цикл лекций с привлечением специалистов ОВФД для формирования навыков здорового питания  | В течение года |
| 3   | Патриотическое воспитание обучающихся   |  |                |
| 3.1 | Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией   | В течение года |

|     |  |   |                |
|-----|--|---|----------------|
|     | развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) |   |                |
| 3.2 | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)  | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Организацией.   | В течение года |
| 4   | <b>Развитие творческого мышления</b>   |   |                |
| 4.1 | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)  | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |
| 5   | Иные мероприятия в рамках деятельности Спортивной школы.   |   |                |
| 5.1 | Практическая подготовка  | Участие в мероприятиях различной направленности   | В течение года |

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Организации разрабатывается и реализуется соответствующий план мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов. Обучающийся обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

**План мероприятий, форма и сроки их проведения, указаны в таблице 8.**

**Таблица 8**

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

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма  | Сроки проведения            | Рекомендации по проведению мероприятий                      |
|---|---|-----------------------------|---|
| Этап начальной подготовки                                 | Анализ действующего антидопингового законодательства. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена. Лекция «Ценности спорта. Честная игра»   | 1 раз в год (сентябрь)      | Изучение материала.   |
|   | Повышение осведомленности родителей (законных представителей) об опасности допинга для здоровья. Родительское собрание. Лекция «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз в год (октябрь)       | беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Получение сертификатов о прохождении курса тренерами-преподавателями и обучающимися. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА  | январь                      | изучение материала, тестирование                            |
|   | Повышение осведомленности родителей (законных представителей) об опасности допинга для здоровья. Родительское собрание. Лекция «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз в год (сентябрь)      | беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
|   | Информирование спортсменов о запрещенных веществах. Лекция «Что такое допинг. Исторический обзор проблемы допинга»  | 1 раз в год (октябрь)       | изучение материалов   |
|   | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и  | 2 раза в год (ноябрь, март) | изучение материалов   |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   | антидопинговыми правилами<br>Лекция «Последствия допинга для здоровья»   |  |   |
|   | Ознакомление со способами быстрого восстановления организма после нагрузок.<br>Беседа «Профилактика допинга. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности»                           | 2 раза в год (декабрь, апрель)         | изучение материалов   |
|   | Повышение осведомленности обучающихся об опасности допинга для здоровья.<br>Беседа со специалистом ОВФД «Допинг и спортивная медицина»   | 1 раз в год (по договоренности с ОВФД) | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
|   | Изучение и контроль уровня знаний обучающихся по антидопинговой тематике.<br>Тестирование «Мониторинг и анализ действующего законодательства»  | 1 раз в год (май)                      | изучение материала, тестирование, анкетирование.                              |
|   | Формирование критического отношения к допингу.<br>Семинар «Запрещенные субстанции. Запрещенный список»   | 1 раз в год (февраль)                  | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Получение сертификатов о прохождении курса тренерами-преподавателями и обучающимися.<br>Онлайн-обучение на сайте РУСАДА  | январь                                 | изучение материала, тестирование  |
|   | Повышение осведомленности родителей (законных представителей) об опасности допинга для здоровья.<br>Родительское собрание. Лекция «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз в год (сентябрь)                 | беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях                   |
|   | Информирование спортсменов о запрещенных веществах. Лекция «Что такое допинг. Исторический обзор проблемы допинга»   | 1 раз в год (октябрь)                  | изучение материалов   |
|   | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами<br>Лекция «Последствия допинга для здоровья»  | 2 раза в год (ноябрь, март)            | изучение материалов   |
|   | Ознакомление со способами  | 2 раза в год                           | изучение материалов   |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p>быстрого восстановления организма после нагрузок.<br/>Беседа «Профилактика допинга. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности»</p> | <p>(декабрь, апрель)</p>                      |  |
|  | <p>Повышение осведомленности обучающихся об опасности допинга для здоровья.<br/>Беседа со специалистом ОВФД «Допинг и спортивная медицина»</p>         | <p>1 раз в год (по договоренности с ОВФД)</p> | <p>беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях</p> |
|  | <p>Изучение и контроль уровня знаний обучающихся по антидопинговой тематике.<br/>Тестирование «Мониторинг и анализ действующего законодательства»</p>  | <p>1 раз в год (май)</p>                      | <p>изучение материала, тестирование, анкетирование.</p>                              |
|  | <p>Формирование критического отношения к допингу.<br/>Семинар «Запрещенные субстанции. Запрещенный список»</p>   | <p>1 раз в год (февраль)</p>                  | <p>беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях</p> |

## 9 Планы инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится ежегодно, начиная с учебно-тренировочного этапа. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы юных баскетболистов. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении тренировок, массовых соревнований в качестве судей. Содержание тренировок определяется в зависимости от подготовленности обучающихся на основании материала для соответствующего этапа подготовки.

Планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице 9.

**Таблица 9.**

| №   | Мероприятия   | Сроки проведения |
|-----|---|------------------|
| 1   | Учебно-тренировочный этап первого года обучения   |                  |
| 1.1 | 1. Освоение терминологии, принятой в баскетболе.<br>2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.<br>3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.<br>4. В качестве дежурного подготовка мест для тренировки, инвентаря и оборудования.  | В течение года   |
| 2   | Учебно-тренировочный этап второго года обучения   |                  |
| 2.1 | 1. Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы игры, и находить ошибки.<br>2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, защитные действия.<br>3. Судейство на учебных играх в своей команде (по упрощенным правилам).  | В течение года   |
| 3   | Учебно-тренировочный этап третьего года обучения  |                  |
| 3.1 | 1. Освоение терминологии, принятой в баскетболе.<br>2. Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.<br>3. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).<br>4. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола. | В течение года   |
| 4   | Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения  |                  |
| 4.1 | 1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.<br>2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.<br>3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по стритболу, баскетболу 3x3, классическому баскетболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и операторов табло, диктора.    | В течение года   |
| 5   | Учебно-тренировочный этап пятого года обучения  |                  |
| 5.1 | 1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и   | В течение        |

|     |   |                |
|-----|---|----------------|
|     | <p>тактической подготовке и проведение их с командой.</p> <p>2. Проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике игры.</p> <p>3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в баскетбол.</p> <p>4. Проведение соревнований по стритболу, баскетболу 3х3, классическому баскетболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и операторов табло, диктора в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи. Составление календаря игр.</p> | года           |
| 6   | Этап совершенствования спортивного мастерства.  |                |
| 6.1 | Первый год  |                |
|     | <p>1. Проведение занятий по баскетболу с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.</p> <p>2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.</p> <p>3. Составление положения о соревнованиях.</p> <p>4. Практика судейства на соревнованиях по баскетболу или стритболу в спортшколе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.</p> <p>5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.</p>   | В течение года |
| 6.2 | Второй год  |                |
|     | <p>1. Проведение учебно-тренировочного занятия по тактической подготовке с командой.</p> <p>2. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки игроков.</p> <p>3. Составление документации для работы спортивной секции по баскетболу в коллективе физической культуры.</p> <p>4. Составление положения о соревнованиях в масштабах района, города.</p> <p>5. Практика судейства по основным обязанностям членов бригады судей.</p> <p>6. Организация и проведение соревнований по баскетболу или стритболу в коллективе, районе.</p>                         | В течение года |
| 6.3 | Третий год  |                |
|     | <p>1. Проведение учебно-тренировочных занятий различной направленности.</p> <p>2. Проведение индивидуальных тренировок с учетом игровых функций обучающихся в баскетболе или стритболе.</p> <p>3. Установка на игру, разбор игры, система записи игр - на командах младших возрастов своей спортшколы.</p> <p>4. Организация и проведение соревнований внутри спортшколы, в районе, городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.</p>  | В течение года |

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

**План медицинских мероприятий Спортивной школы № 2:**

| №   | мероприятие   | Сроки проведения             |
|-----|---|------------------------------|
| 1   | Этап начальной подготовки 1-3 годов обучения  |                              |
| 1.1 | Медицинское обследование в поликлинике  | 1 раз в год (Сентябрь)       |
| 1.2 | Наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий  | постоянно                    |
| 1.3 | Санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью                   | постоянно                    |
| 1.4 | Контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха | постоянно                    |
| 2   | Учебно-тренировочный этап 1-5 годов обучения  |                              |
| 2.1 | Медицинское обследование в ОВФД   | 1 раз в год (по назначению)  |
| 2.2 | Дополнительные медицинские осмотры  | За 14 дней до соревнования   |
| 2.3 | Наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий  | постоянно                    |
| 2.4 | Санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью                   | постоянно                    |
| 2.5 | Контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха | постоянно                    |
| 3   | Этап совершенствования спортивного мастерства   |                              |
| 3.1 | Углубленное медицинское обследование  | 2 раза в год (по назначению) |
| 3.2 | Дополнительные медицинские осмотры  | За 14 дней до соревнования   |
| 3.3 | Наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий  | постоянно                    |
| 3.4 | Санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью                   | постоянно                    |
| 3.5 | Контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха | постоянно                    |

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.

**План медико-биологических мероприятий Спортивной школы № 2**

| №   | мероприятие                                  | Сроки проведения |
|-----|--|------------------|
| 1   | Этап начальной подготовки 1-3 годов обучения |                  |
| 1.1 | Контроль за соблюдением распорядка дня       | В течение года   |
| 1.2 | Контроль за режимом питания                  | В течение года   |

|     |   |                          |
|-----|---|--------------------------|
| 2   | Учебно-тренировочный этап 1-5 годов обучения  |                          |
| 2.1 | Контроль за соблюдением распорядка дня  | В течение года           |
| 2.2 | Контроль за режимом питания   | В течение года           |
| 2.3 | Витаминация   | В течение года           |
| 2.4 | Спортивный массаж   | По назначению врача ОВФД |
| 3   | Этап совершенствования спортивного мастерства   |                          |
| 3.1 | Контроль за соблюдением распорядка дня  | В течение года           |
| 3.2 | Контроль за режимом питания   | В течение года           |
| 3.3 | Витаминация   | В течение года           |
| 3.4 | гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, Шарко, подводный душ-массаж, вибрационный, суховоздушная и парная баня) | По назначению врача ОВФД |
| 3.5 | Спортивный массаж   | По назначению врача ОВФД |
| 3.6 | бальнеопроцедуры (хлоридно-натриевые и хвойные ванны)   | По назначению врача ОВФД |
| 3.7 | электросветотерапия (токи Бернара)  | По назначению врача ОВФД |
| 3.8 | баротерапия   | По назначению врача ОВФД |
| 3.9 | кислородотерапия  | По назначению врача ОВФД |

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

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивной школы используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности нагрузок и индивидуальных особенностей обучающихся.

#### План применения восстановительных средств Спортивной школы № 2

| №   | мероприятия   | Восстановительные средства  | Сроки проведения |
|-----|---|---|------------------|
| 1   | <b>Этап начальной подготовки 1-3 годов обучения</b> |   |                  |
| 1.1 | педагогические                                      | рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма   | В течение года   |
|     |   | сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;  | В течение года   |
|     |   | построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона | В течение года   |

|     |   |   |                |
|-----|---|---|----------------|
|     |   | варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями  | В течение года |
|     |   | разработка системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки  | В течение года |
|     |   | разработка специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности баскетболистов, совершенствования технических приемов и тактических действий  | В течение года |
| 1.2 | Психолого-педагогические                            | специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение   | В течение года |
|     |   | чередование средств ОФП и психорегуляции  | В течение года |
| 1.3 | Медико-гигиенические средства                       | сбалансированное питание  | В течение года |
|     |   | обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям   | В течение года |
| 1.4 | Психологические средства                            | психорегулирующие тренировки  | В течение года |
|     |   | упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии  | В течение года |
| 2   | <b>Учебно-тренировочный этап 1-5 годов обучения</b> |   |                |
| 2.1 | педагогические                                      | рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма   | В течение года |
|     |   | сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;  | В течение года |
|     |   | построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона | В течение года |
|     |   | варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями  | В течение года |
|     |   | разработка системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки  | В течение года |
|     |   | разработка специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности баскетболистов, совершенствования технических приемов и тактических действий  | В течение года |
| 2.2 | Психолого-  | специальные восстановительные упражнения: на  | В течение года |

|     |  |   |                                 |
|-----|--|---|---------------------------------|
|     | педагогические                                       | расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис)  |                                 |
|     |  | чередование средств ОФП и психорегуляции  | В течение года                  |
| 2.3 | Медико-гигиенические средства                        | сбалансированное питание  | В течение года                  |
|     |  | физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическая оксигенация, сеансы аэроионотерапии)   | После соревновательного периода |
|     |  | обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям   | В течение года                  |
| 2.4 | Психологические средства                             | психорегулирующие тренировки  | В течение года                  |
|     |  | упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии  | В течение года                  |
| 3   | <b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b> |   |                                 |
| 3.1 | педагогические                                       | рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма   | В течение года                  |
|     |  | сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;  | В течение года                  |
|     |  | построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона | В течение года                  |
|     |  | варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями  | В течение года                  |
|     |  | разработка системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки  | В течение года                  |
|     |  | разработка специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности баскетболистов, совершенствования технических приемов и тактических действий  | В течение года                  |
| 3.2 | Психолого-педагогические                             | специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис)   | В течение года                  |
|     |  | чередование средств ОФП и психорегуляции  | В течение года                  |
| 3.3 | Медико-  | сбалансированное питание  | В течение года                  |

|     |                          |   |                                 |
|-----|--------------------------|---|---------------------------------|
|     | гигиенические средства   | физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическая оксигенация, сеансы аэроионотерапии) | После соревновательного периода |
|     |                          | обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям       | В течение года                  |
| 2.4 | Психологические средства | психорегулирующие тренировки  | В течение года                  |
|     |                          | упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии                        | В течение года                  |

### III Система контроля.

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку),

спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»; выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**12. Оценка результатов** освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а так же с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится по итогам завершения соответствующего этапа обучения в мае последнего учебного года в рамках этапа. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной обучающимся в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала: получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 60 % упражнений комплекса контрольных упражнений;

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

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося спортивная школа осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «баскетбол».

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

Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются учебные часы, распределение которых осуществляются таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в конце учебного года, на наиболее ответственных этапах подготовки.

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности баскетболистов и комплектовании групп по годам обучения. Вносятся коррективы по

применению средств и методов тренировки. Баскетболист, не выполняющий установленные требования, может быть отчислен из спортивной школы.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 10-12.

**Таблица 10**

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

| № п/п  | упражнения                                  | Единица измерения | Норматив до года обучения |                  | Норматив свыше года обучения |                 |
|--|---|-------------------|---------------------------|------------------|------------------------------|-----------------|
|  |   |                   | мальчики                  | Девочки          | мальчики                     | девочки         |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>  |   |                   |                           |                  |                              |                 |
| 1.1  | Челночный бег 3x10 м                        | с                 | не более<br>10,3          | не более<br>10,6 | не более<br>9,6              | не более<br>9,9 |
| 1.2  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                | Не менее<br>110           | Не менее<br>105  | Не менее<br>130              | Не менее<br>120 |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>  |   |                   |                           |                  |                              |                 |
| 2.1  | Прыжок вверх с места со взмахом руками      | см                | Не менее<br>20            | Не менее<br>16   | Не менее<br>22               | Не менее<br>18  |
| 2.3  | Бег на 14 м                                 | с                 | Не более<br>3,5           | Не более<br>4,0  | Не более<br>3,4              | Не более<br>3,9 |
| 3  | Зачет по теоретической подготовке           |                   |                           |                  |                              |                 |
| <p>Результаты освоения теоретической части на этапах начальной подготовки оцениваются в ходе тестирования, по системе: «зачет» - «не зачет». На этапе начальной подготовки обучающиеся должны правильно ответить на 10 вопросов из 15:</p> <p><b>1. В каком году был изобретён баскетбол:</b><br/>а) 1891 +    б) 1900            в) 1918</p> <p><b>2. Кто изобрёл баскетбол:</b><br/>а) Чемберлен            б) Нейсмит +            в) Коннолли</p> <p><b>3. Когда была создана Международная федерация баскетбола:</b><br/>а) 21 июня 1940 года<br/>б) 5 декабря 1955 года<br/>в) 18 июня 1932 года +</p> <p><b>4. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:</b><br/>а) 1908 год, IV О.И., Лондон<br/>б) 1936 год, XI- О.И. в Берлине +<br/>в) 1952 год, XV О.И., Хельсинки</p> <p><b>5. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:</b><br/>а) остановки            б) пасы            в) ловлю +</p> <p><b>6. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:</b><br/>а) пасы            б) передачи +            в) повороты</p> <p><b>7. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:</b><br/>а) остановки<br/>б) броски в корзину +<br/>в) развороты</p> |   |                   |                           |                  |                              |                 |

**8. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:**

- а) 6
- б) 10
- в) 5 +

**9. Размеры баскетбольной площадки:**

- а) 12м. X 24м.
- б) 9м. X 18м.
- в) 14м. X 26м. +

**10. На какой высоте находится баскетбольная корзина:**

- а) 300 см.
- б) 305 см. +
- в) 260 см.

**11. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:**

- а) 24 сек. +
- б) 30 сек.
- в) 20 сек.

**12. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:**

- а) 3
- б) 2 +
- в) 4

**13. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:**

- а) 10 сек.
- б) 18 сек.
- в) 8 сек. +

**14. Продолжительность игры в баскетбол:**

- а) 4 тайма по 15 минут
- б) 4 тайма по 10 минут +
- в) 2 тайма по 20 минут

**15. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:**

- а) 3 очка
- б) 2 очка
- в) 1 очко+

Таблица 11

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

| №<br>п/п   | упражнения  | Единица<br>измерения  | норматив         |               |
|--|---|---|------------------|---------------|
|  |   |   | юноши            | девушки       |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>  |   |   |                  |               |
| 1.1  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                  | Количество<br>раз   | Не менее 13      | Не менее 7    |
| 1.2  | Челночный бег 3x10 м  | с   | не более 9,0     | не более 9,4  |
| 1.3  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                     | см  | Не менее<br>150  | Не менее 135  |
| 1.4  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)       | Количество<br>раз   | Не менее 32      | Не менее 28   |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>  |   |   |                  |               |
| 2.1  | Скоростное ведение мяча 20 м                                    | с   | Не более<br>10,0 | Не более 10,7 |
| 2.2  | Прыжок вверх с места со взмахом руками                          | см  | Не менее 35      | Не менее 30   |
| 2.3  | Челночный бег 10 площадок по 28 м                               | с   | Не более 65      | Не более 70   |
| 2.4  | Бег на 14 м   | с   | Не более 3,0     | Не более 3,4  |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>  |   |   |                  |               |
| 3.1  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    | Не устанавливается  |                  |               |
| 3.2  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |                  |               |
| 4  | Зачет по теоретической подготовке                               |   |                  |               |
| <p>Результаты освоения теоретической части на учебно-тренировочных этапах оцениваются в ходе тестирования, по системе: «зачет» - «не зачет». Обучающиеся должны правильно ответить на 13 вопросов из 19:</p> <p><b>1. В каком году был изобретён баскетбол:</b><br/>а) 1891 +    б) 1900            в) 1918</p> <p><b>2. Кто изобрёл баскетбол:</b><br/>а) Чемберлен            б) Нейсмит +            в) Коннолли</p> <p><b>3. Когда была создана Международная федерация баскетбола:</b><br/>а) 21 июня 1940 года<br/>б) 5 декабря 1955 года<br/>в) 18 июня 1932 года +</p> <p><b>4. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:</b></p> |   |   |                  |               |

а) 1908 год, IV О.И., Лондон

б) 1936 год, XI- О.И. в Берлине +

в) 1952 год, XV О.И., Хельсинки

**5. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:**

а) остановки                      б) пасы                      в) ловлю +

**6. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:**

а) пасы                      б) передачи +                      в) повороты

**7. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:**

а) остановки

б) броски в корзину +

в) развороты

**8. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:**

а) 6

б) 10

в) 5 +

**9. Размеры баскетбольной площадки:**

а) 12м. X 24м.

б) 9м. X 18м.

в) 14м. X 26м. +

**10. На какой высоте находится баскетбольная корзина:**

а) 300 см.

б) 305 см. +

в) 260 см.

**11. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:**

а) 24 сек. +

б) 30 сек.

в) 20 сек.

**12. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:**

а) 3

б) 2 +

в) 4

**13. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:**

а) 10 сек.

б) 18 сек.

в) 8 сек. +

**14. Продолжительность игры в баскетбол:**

а) 4 тайма по 15 минут

б) 4 тайма по 10 минут +

в) 2 тайма по 20 минут

**15. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:**

а) 3 очка

б) 2 очка

в) 1 очко+

**16. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:**

а) 5 сек. +

б) 3 сек.

в) 7 сек.

**17. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения обучающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:**

а) броском в корзину

б) передачей мяча

в) ловлей мяча +

**18. Групповой отбор мяча используется чаще всего:**

а) при активной защите и прессинге +

б) на половине площадки соперника

в) при явном проигрыше команды

**19. Выбор способа и траектории передач зависит также от:**

а) состояния покрытия спортивной площадки

б) характера противодействия соперника +

в) игровой сыгранности партнеров

**Таблица 12**

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

| №<br>п/п                                       | упражнения  | Единица<br>измерения                         | норматив      |                 |
|--|---|--|---------------|-----------------|
|  |   |  | Юноши\мужчины | Девушки\женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |   |  |               |                 |
| 1.1  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу            | Количество раз                               | Не менее 36   | Не менее 15     |
| 1.2  | Челночный бег 3x10 м                                      | с  | не более 7,2  | не более 8,0    |
| 1.3  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами               | см   | Не менее 215  | Не менее 180    |
| 1.4  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | Количество раз                               | Не менее 35   | Не менее 31     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |   |  |               |                 |
| 2.1  | Скоростное ведение мяча 20 м                              | с  | Не более 8,6  | Не более 9,4    |
| 2.2  | Прыжок вверх с места со взмахом руками                    | см   | Не менее 39   | Не менее 34     |
| 2.3  | Челночный бег 10 площадок по 28 м                         | с  | Не более 60   | Не более 65     |
| 2.4  | Бег на 14 м   | с  | Не более 2,6  | Не более 2,9    |
| 3  | Уровень спортивной квалификации                           | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» |               |                 |
| 4  | Зачет по теоретической подготовке                         |  |               |                 |

Результаты освоения теоретической части на этапе совершенствования спортивного мастерства оцениваются в ходе тестирования, по системе: «зачет» - «не зачет». Обучающиеся должны правильно ответить на 17 вопросов из 19:

**1. В каком году был изобретён баскетбол:**

а) 1891 +    б) 1900            в) 1918

**2. Кто изобрёл баскетбол:**

а) Чемберлен            б) Нейсмит +            в) Коннолли

**3. Когда была создана Международная федерация баскетбола:**

а) 21 июня 1940 года

б) 5 декабря 1955 года

в) 18 июня 1932 года +

**4. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:**

а) 1908 год, IV О.И., Лондон

б) 1936 год, XI- О.И. в Берлине +

в) 1952 год, XV О.И., Хельсинки

**5. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:**

а) остановки б) пасы в) ловлю +

**6. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:**

а) пасы б) передачи + в) повороты

**7. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:**

а) остановки

б) броски в корзину +

в) развороты

**8. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:**

а) 6

б) 10

в) 5 +

**9. Размеры баскетбольной площадки:**

а) 12м. X 24м.

б) 9м. X 18м.

в) 14м. X 26м. +

**10. На какой высоте находится баскетбольная корзина:**

а) 300 см.

б) 305 см. +

в) 260 см.

**11. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:**

а) 24 сек. +

б) 30 сек.

в) 20 сек.

**12. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:**

а) 3

б) 2 +

в) 4

**13. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:**

а) 10 сек.

б) 18 сек.

в) 8 сек. +

**14. Продолжительность игры в баскетбол:**

а) 4 тайма по 15 минут

б) 4 тайма по 10 минут +

в) 2 тайма по 20 минут

**15. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:**

а) 3 очка

б) 2 очка

в) 1 очко +

**16. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:**

а) 5 сек. +

б) 3 сек.

в) 7 сек.

**17. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения обучающимися**

**техники разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:**

- а) броском в корзину
- б) передачей мяча
- в) ловлей мяча +

**18. Групповой отбор мяча используется чаще всего:**

- а) при активной защите и прессинге +
- б) на половине площадки соперника
- в) при явном проигрыше команды

**19. Выбор способа и траектории передач зависит также от:**

- а) состояния покрытия спортивной площадки
- б) характера противодействия соперника +
- в) игровой сыгранности партнеров

#### **IV Рабочая программа по баскетболу.**

**14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий** по каждому этапу спортивной подготовки представлен в данном разделе. Сведения излагаются последовательно от этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства.

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

На этапе *начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации)* главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

При построении учебно-тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в баскетболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микро-поединков двух соперничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие учебно-тренировочных заданий в структуре игрового соревновательного противоборства по

расположению игроков в зонах и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных микро-поединков.

На этапе *совершенствования спортивного мастерства* учебно-тренировочные задания по всем компонентам тренировки формируются из упражнений, освоенных ранее. На основе типовых упражнений разрабатываются другие, которые применяются систематически с увеличением мощности и объема нагрузки.

Характерная отличительная черта в содержании работы состоит в том, что с целью совершенствования спортивного мастерства проводится индивидуализация учебно-тренировочного процесса, исходя из учета игровой функции в команде (игровое амплуа).

Материал по видам подготовки представлен для всех этапов дифференцированно. На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются учебно-тренировочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста юных баскетболистов и года обучения в спортивной школе.

#### **14.1. Организационно-методические указания.**

Цель подготовки резервов высококвалифицированных баскетболистов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы спортивного совершенствования, а впоследствии в команды высших разрядов по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений (клубные команды, молодежные и сборные страны).

Содержание работы с юными баскетболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в баскетбол, модельными характеристиками квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями игроков 8-17 лет и старше.

Основное значение приобретает работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т. п.

Специализированные занятия баскетболом начинаются в 8-9 лет, в 17-18 лет девушки и юноши после прохождения курса обучения в спортивных школах переходят в команды высших разрядов. Первых больших успехов в баскетболе спортсмены достигают в 20-22 года (девушки несколько раньше, юноши позже). Наивысшие результаты в классическом баскетболе спортсмены показывают в возрасте 23-25 лет у женщин и 26-28 лет у мужчин. Стаж от начала занятий баскетболом до достижения оптимальных возможностей (выполнения норматива мастера и мастера спорта международного класса) составляет 9-10 лет.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы, которые в основном совпадают с возрастной градацией групп, сложившейся в организациях, осуществляющих процесс спортивной подготовки.

**Первый этап** (группы ЭНП) предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к баскетболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики баскетбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка)

и коллективно (подвижные игры, мини- баскетбол). Возраст 8-11 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в спортивных школах.

**Второй этап** (группы УТЭ-1 – УТЭ-3) посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к баскетболу. Возраст юных спортсменов - 12-14 лет. Сочетается этот этап с первым и вторым годами обучения в тренировочных группах спортивных школ.

**Третий этап** (группы УТЭ-4 – УТЭ-5) направлен на специальную подготовку: физическую, технико-тактическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям: в баскетболе – центровые, защитники, разыгрывающие. Возраст юных спортсменов 15-17 лет. Сочетается этот этап с 3-5-м годами подготовки в тренировочных группах спортивных школ (группах спортивной специализации).

**Четвертый этап** (группы ЭССМ) посвящен повышению уровня различных сторон подготовленности в баскетболе. Сочетается этот этап с годами спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому спортсмены с учетом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап или год обучения в более раннем возрасте.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных спортсменов и команды в целом в рамках избранных систем игры и группой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи физической, технической и тактической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;
- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров-преподавателей, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки — «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса — подготовка

высококвалифицированных баскетболистов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям.

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки баскетболистов, дифференцированный по годам обучения; материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической; по системе оценки уровня подготовленности юных спортсменов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе (табл. 1-13).

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами (отделениями) по баскетболу, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приёмных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств обучающихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы спортивной школы.

Исходя из специфики баскетбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить юных спортсменов реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты - результаты всех сторон тренировки.

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) в программе приводится материал разделов – «перечень информационного обеспечения», «план физкультурных и спортивных мероприятий», «материальное сопровождение процесса спортивной подготовки», раскрывающий особенности баскетбола.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества, а также степень влияния физических качеств и телосложения спортсменов на результативность игры в баскетбол.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (8- 11 лет), когда эффективность средств баскетбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в

двусторонней игре), объем физической подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, регби, проводятся подвижные игры, игра в волейбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике баскетбола. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 8-14 лет и девушек 8-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных баскетболистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов баскетбола, обучающиеся изучают индивидуальные тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке баскетболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел.

Интегральная подготовка баскетболиста - это процесс объединения всех видов подготовки в единую систему для реализации стратегических задач индивидуальной или командной подготовки. Она направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - физической, технической, тактической и психологической. Каждая из них предусматривает применение узконаправленных средств и методов.

Интегральная подготовка предусматривает: 1) целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности; 2) обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. В результате все, что было отдельно приобретено спортсменом в процессе воспитания отдельных качеств, формирования двигательных действий и т.п., проявляется целостно. Только целостное, многократное выполнение игровых соревновательных действий обеспечивает развитие и совершенствование всех систем организма, всех компонентов подготовленности баскетболистов в строгом соответствии с требованиями этого вида спорта.

Основным средством интегральной подготовки является выполнение игровых действий в условиях соревнований различного уровня по баскетболу. Чтобы играть хорошо, команда должна играть много. Никакие специальные и дополнительные упражнения на силу, быстроту, технику и т.п. не могут заменить тренировочных и соревновательных игр. Только в играх полностью раскрываются все возможности спортсменов, налаживается и закрепляется взаимосвязь и взаимопонимание между ними, совершенствуется технико-тактическое мастерство, моральная, волевая и специальная психическая подготовленность игроков.

В задачу проведения тренировочных игр, максимально приближенных к официальным соревновательным, входят закрепление технико-тактических действий, разученных ранее в индивидуальных, групповых и командных упражнениях, воссоздание условий соревновательной борьбы, моделирование встреч с предстоящим противником, подготовка запасных игроков для игры в основном составе.

Для повышения эффективности интегральной подготовки баскетболистов применяются **методические приемы**, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие их соревновательную деятельность:

- облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, уменьшения количества игроков на площадке, организации соревнований с более слабыми или "удобными" соперниками;

- усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях, с более сильным или "неудобным" противником и др.;

- интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения мощности выполнения игровых элементов (работа с отягощениями, манжетами, и т.д.).

В системе многолетних занятий баскетболом, в структуре годичного цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения игрока к периоду активных выступлений в соревнованиях - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что

средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и на других этапах совершенствования спортсмена, что позволяет увязывать его возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности.

В систему многолетней подготовки баскетболистов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показанный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных баскетболистов.

В группах начальной подготовки (8-11 лет) проводятся соревнования по мини-баскетболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по баскетболу уменьшенными составами. Календарные игры с 12-14 лет должны быть городского и областного масштаба. Должны войти в традицию встречи спортивных школ командами различного возраста - от 12 до 16 лет. В число игр для обучающихся 15-16 лет входят контрольные игры регионального и республиканского масштаба.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки и активного отдыха (восстановления) баскетболистов, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала обучающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке - подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, баскетбольными). По тактической подготовке – изучение индивидуальных, групповых и командных взаимодействий и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Начиная с 15-16-летнего возраста, для каждого обучающегося составляется конкретный индивидуальный план, обучающиеся ведут дневник, в котором фиксируют содержание проделанной работы и другие вопросы.

По усмотрению тренера-преподавателя должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия, посвященные только учебным играм («игровые тренировки»). Обучающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а тренер-преподаватель должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других.

Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочном этапе. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях.

Выполнение настоящей программы в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) баскетболистов является важным условием достижения конечной цели многолетней подготовки резервов высококвалифицированных игроков для команд высших разрядов. Реализация программных требований существенным образом зависит от эффективного планирования и действенного контроля. Выполнение программных требований является обязательным условием положительной оценки работы тренеров-преподавателей и деятельности спортивной школы в целом.

**Программа служит основным ориентиром в организации работы.** В отдельных случаях в соответствии с существующими условиями (профессионализм тренеров-преподавателей, наличие материальной базы, контингент обучающихся и др.) и конкретным календарем соревнований педагогический (тренерский) совет школы может вносить изменения в содержание текущего (годового) планирования, сохраняя при этом его основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала и последовательности его изучения.

Суммарный объем *общей физической подготовки* в группах совершенствования спортивного мастерства значительно меньше, чем в учебно-тренировочных группах. Подбор средств для каждого учебно-тренировочного занятия зависит от конкретных задач обучения и совершенствования на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Периодически на общую физическую подготовку целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, регби, приводятся подвижные и спортивные игры, упражнения на тренажерах и др.

В группах совершенствования спортивного мастерства значительно возрастает объем специальной физической подготовки. Она непосредственно связана с обучением спортсменов технике, тактике баскетбола, а также совершенствованием технико-тактического мастерства. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств баскетбола) являются специальные подготовительные упражнения, которые направлены на развитие физических качеств, необходимых для совершенствования техники и успешности тактических действий. Это укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая), прыжковая ловкость, специальная гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: утяжеленными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями; с различными специальными приспособлениями («утяжеленные» пояса, куртки и пр.), тренажерами. Масса утяжеленных мячей и гантелей в подготовительных упражнениях составляет от 1 до 3 и 5 кг - в зависимости от характера упражнений.

Значительное влияние на результативность игры в баскетбол имеют скоростные и координационные способности; среднее влияние – мышечная сила, вестибулярная устойчивость, выносливость и телосложение; незначительное влияние – гибкость.

Важное значение имеет систематическое применение подводящих упражнений при обучении новым приемам. Особое место занимают упражнения с применением тренажеров. Экспериментальные исследования показали, что применение тренажеров ускоряет процесс овладения рациональной техникой, во многом предупреждает появление у обучающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных баскетболистов без наличия определенного минимума специального оборудования невозможно решать задачи по подготовке высококвалифицированных игроков.

Основное внимание в процессе технической подготовки следует уделять овладению обучающимися в совершенстве всем арсеналом технических приемов и тактических действий, включенных в содержание подготовки.

Эффективность тактических действий баскетболистов зависит от систематического развития у них быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относится умение правильно принять решение и быстро выполнить его в различных ситуациях; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т. д. В процессе совершенствования технических приемов баскетболисты осваивают тактические действия, связанные с этими приемами, и добиваются применения их в игровой обстановке и, в конечном счете, на соревнованиях.

Важное место в подготовке высококвалифицированных игроков занимает интегральная подготовка, которая в программе выделяется в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют главным образом упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках приема игры, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании действий в нападении и защите. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по баскетболу служат высшей формой интегральной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия различаются по направленности. В практических занятиях выделяют однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены

(зачеты). В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности баскетболистов.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, общей или специальной физической подготовке). Комбинированные включают материал двух- трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки баскетболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментом игры, двусторонней игры в баскетбол, игровых тренировок.

Занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия *по физической подготовке* посвящаются преимущественно общей, специальной физической подготовке или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности, большое место отводится скоростно-силовой подготовке. На таких занятиях широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь. Занятия проводятся в форме круговой тренировки.

Однонаправленные занятия *по обучению технике* решают важнейшую задачу – овладение баскетболистами широким арсеналом приемов игры. Такие занятия включают подводящие упражнения, широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, просмотр видеозаписей, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера-преподавателя направлены на то, чтобы юные спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно и в совершенстве.

Однонаправленные занятия *по обучению тактике* призваны сформировать у баскетболистов навыки умелого применения изучаемых тактических действий (в нападении и защите) - индивидуальных, групповых и командных. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций баскетболистов в команде. Особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства баскетболистов.

Однонаправленные занятия по совершенствованию техники помогают обеспечить высокую степень надежности навыков выполнения приемов игры. При совершенствовании навыков у обучающихся вырабатывается универсальность, но при этом обязательно учитываются индивидуальные особенности спортсменов, а также игровая функция каждого из них в команде. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приемов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Однонаправленные занятия *по совершенствованию тактики* преследуют цель добиться стабильной надежности выполнения арсенала технических приемов в структуре

тактических (в нападении и защите) действий - индивидуальных, групповых и командных, а также владение широким арсеналом собственно тактических действий.

Комбинированные занятия, основанные на *технической и физической* подготовке, подчинены главной задаче - более успешному обучению новым приемам игры и совершенствованию ранее освоенных при максимальном проявлении необходимых для этих приемов физических способностей, а также неуклонное совершенствование навыков выполнения приемов в процессе становления и совершенствования мастерства баскетболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе годичного цикла.

Цель комбинированных занятий на *основе технической и тактической подготовки* - совершенствование технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий для данного контингента баскетболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении и защите должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым к этому времени овладели спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи начального обучения технике и тактике, но больше это характерно для решения задач совершенствования технико-тактического мастерства.

Комбинированные занятия на *основе физической, технической и тактической подготовки* строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической подготовки, технической, тактической, при этом неоднократно. Таким образом, имеет место чередование названных средств.

В комбинированных занятиях применяется учебная двухсторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия.

Занятия целостно-игровые (по интегральной подготовке) направлены на решение важнейшей задачи - обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки, то есть эти занятия направлены на интеграцию тренировочных эффектов в соревновательной деятельности волейболистов.

Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение в действиях. Задания на переключение состоят в выполнении технических приемов нападения, технических приемов защиты, технических приемов нападения и защиты; тактических действий - индивидуальных, групповых и командных - в каждом из них отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, и в нападении, и в защите. Игровые тренировки посвящены учебным играм в баскетбол, в которых применяется система продуманных заданий. Главная цель - добиться того, чтобы баскетболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и, главное, - эффективно.

Контрольные занятия посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), получению данных о том, как баскетболисты применяют в игре изученные технические приемы и тактические действия.

Теоретические занятия проводятся в виде лекций, семинаров, бесед. Кроме того, теоретической подготовке уделяется внимание и на практических занятиях, где обучающимся помогают осмыслить технологические установки тренеров-преподавателей по решению задач тренировочно-соревновательной деятельности баскетболистов.

При написании программы учитывались следующие методические положения:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов 8-17 лет и старше;
- 2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания;
- 6) специализация в баскетболе начинается с 14 лет.

## **14.2. Теоретическая подготовка**

### **Этап начальной подготовки**

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика баскетбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Правила игры в баскетбол.* Состав команды. Расстановка и разбор игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Переход подачи. Контакты с мячом. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. *Места - занятий и инвентарь.* Площадка для игры в баскетбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

### **Учебно-тренировочный этап.**

1. *Физическая культура и спорт в России.* Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2. *Состояние и развитие баскетбола.* Развитие баскетбола среди школьников. Соревнования по баскетболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность баскетбола. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России. Международные юношеские соревнования по баскетболу. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по баскетболу.

3. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед учебно-тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

5. *Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.* Характеристика нагрузки в баскетболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. *Правила соревнований, их организация и проведение.* Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Положение о

соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

7. *Основы техники и тактики игры в баскетбол.* Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры.

8. *Основы методики обучения баскетболу.* Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

9. *Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.* Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация обучающихся.

10. *Оборудование и инвентарь.* Тренажерные устройства для обучения технике игры. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса. Технические средства, применяемые при обучении игре.

11. *Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.* Установка на предстоящую игру (на планшете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

1. *Физическая культура и спорт в России.* Роль Единой всероссийской спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства российских спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных нормах по баскетболу.

Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России.

2. *Краткий обзор состояния и развития баскетбола.* Краткая характеристика участия российских спортсменов в международных соревнованиях и Олимпийских играх. Анализ международных и российских соревнований, выводы для совершенствования тренировочно-соревновательной деятельности молодых баскетболистов. Анализ результатов соревнований в нашей стране и за рубежом за последние годы. Характеристика сильнейших команд и игроков. Тенденции развития баскетбола.

3. *Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.* Характеристика физического развития и развития двигательных качеств баскетболистов в возрастном аспекте. Качественные особенности спортсменов по игровым функциям. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Влияние

максимальных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и профилактически-восстановительные мероприятия. Понятие интенсивности нагрузки в учебно-тренировочных занятиях.

4. *Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.* Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Самомассаж. Средства восстановления. Оказание первой помощи при травмах. Анализ данных самоконтроля и медицинских обследований. Комплексные обследования медико-биологического и педагогического характера. Профилактически-восстановительные мероприятия.

5. *Организация и проведение соревнований.* Подготовка и проведение различных по характеру и масштабам соревнований. Содержание соревнований по технике игры в баскетбол, по подвижным и подготовительным играм, их организация. Особенности организации и проведения соревнований для юных баскетболистов, команд высших разрядов. Методика судейства игр детских, мужских и женских команд.

6. *Основы техники и тактики игры.* Анализ техники и тактики игры сильнейших отечественных и зарубежных спортсменов. Индивидуальные особенности спортсменов и совершенствование технического мастерства. Техника по игровым функциям. Углубленный анализ техники игры. Стратегия и тактика, тенденции развития баскетбола и прогнозирование направлений в развитии техники и тактики.

7. *Основы методики обучения и тренировки по баскетболу.* Методы физической подготовки. Методы начального обучения технике и тактике, методы совершенствования навыков технических приемов и тактических действий. Разминка, ее значение и содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Психологическая подготовка. Задачи, средства и методы интегральной (игровой) подготовки. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и их игровой функции в команде. Взаимосвязь основных сторон подготовки. Оценка уровня их подготовленности и спортивного мастерства.

8. *Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.* Изучение опыта команд высших разрядов по проведению установок на игру и разбору проведенных игр. Анализ материалов графической записи игр, на магнитофон, видеозаписей, киноматериалов. Принципы, содержание и методика установок на игру и разбор проведенных игр, принятые в командах высших разрядов.

### **14.3. Физическая подготовка (ОФП, СФП).**

#### **Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочный**

Физическая подготовка складывается из *общей* и *специальной* подготовки. Между ними существует тесная связь.

*Общая физическая подготовка* баскетболистов направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных игроков разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики игры.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными баскетболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики,

акробатики, различных видов фитнеса, легкой атлетики, волейбола, гандбола, подвижные игры и т.д.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач учебно-тренировочного занятия можно включать в подготовительную часть, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, регби, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств баскетбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные обучающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например, легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

*Специальная физическая подготовка* направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в баскетбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам баскетбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

#### *Общая физическая подготовка (ОФП)*

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15

лет). Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки).

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные -от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Регби, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка баскетболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

*Специальная физическая подготовка (СФП)*

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом- отягощением или в куртке с отягощением.

Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация броска в стойке, в прыжке, имитация блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет) и *на тренажерах*: приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

*Многократные броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

*Прыжки* на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств*, необходимых при выполнении ловли и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Сжимание теннисного мяча.

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча двумя руками (из стойки баскетболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи утяжеленного мяча (медицинбола) в стену и ловля его. Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о пол. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного

(резинового) мяча. Многократные передачи утяжеленного баскетбольного мяча в стену. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность с собственного подбрасывания.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из - за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а обучающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вперед-вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с баскетбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование броскового движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места. Передачи мяча слабой рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в пол, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руке теннисный мяч, наполненный водой, песком и т.д. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и

левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С утяжеленным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и, в ответ на сигнал, бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок утяжеленного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Общая физическая подготовка

1.*Строевые упражнения.* Совершенствование навыков выполнения строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановок и т.д. на основе программного материала для предыдущих этапов подготовки.

2.*Общеразвивающие упражнения:*

-упражнения для мышц рук и плечевого пояса: упражнения без предметов индивидуальные и в парах; упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами; упражнения на снарядах массового типа: висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазанье по канату: с помощью ног (дев.), без помощи ног (юн.);

-упражнения для мышц туловища и шеи: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны, повороты туловища и головы); упражнения с набивными мячами (сгибание и поднимание ног - мяч зажат между стопами, прогибание, наклоны - мяч в руках); упражнения в парах; упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах; упражнения на тренажерах;

-упражнения для мышц ног и таза: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег); упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки; упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической стенке, скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку (веревочку); прыжки с разбега через препятствия с жесткого мостика и без него; прыжки с подкидного мостика с различными заданиями (поворотами и т. п.); опорные прыжки со страховкой тренера или партнера.

3.*Акробатические упражнения.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Соединение названных выше акробатических упражнениях в несложные комбинации.

*4. Легкоатлетические упражнения.* Бег. Ускорение до 50 - 60 м. Низкий старт и стартовый разгон до 60 м. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Эстафетный бег с этапами до 100 м. Бег с препятствиями от 100 до 200 м (количество препятствий от 10 до 20), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные опоры. Бег или кросс до 1000 м (девушки) м до 3000 м (юноши).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 градусов с прямого разбега. Прыжки в длину с места и с разбега, тройной прыжок с места, многоскоки.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3 до 7 видов. Соревнования в пятиборье проводятся в два дня.

*5. Спортивные игры.* Регби, гандбол. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие групповые взаимодействия игроков в защите и нападении. Двусторонние игры. Футбол, основные приемы игры. Двусторонние игры.

*6. Подвижные игры.* «Салки», «Эстафета с бегом и прыжками», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Перетягивание каната», «Эстафеты футболистов, баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень».

### ***Специальная физическая подготовка***

#### ***1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.***

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными и скрестными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 6 и 9 м (общий пробег за одну попытку 30-60 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. п. По принципу «челночного» бега передвижение приставными, скрестными шагами. То же, с утяжеленными мячами в руках (весом от 2 кг) с поясом-отягощением или в куртке с весом до 5 кг.

Бег (приставные, скрестные шаги) (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа перемещения, прыжок вверх - поворот на 360°, падение и перекат, имитация передачи в стойке, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и др. То же, но обучающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры - из числа изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий (скорость пробегания отрезков, быстрота ответной реакции и т.д.) в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

### *2. Упражнения для развития прыгучести.*

- а) прыжок в длину с места толчком двумя ногами (варианты: стоя боком, по направлению прыжка, с поворотом на 90°, 180°);
- б) тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами;
- в) прыжки на двух (одной) ногах вперед-вверх по лестничным ступенькам;
- г) серийные прыжки через банкетки (варианты: боком; боком с ноги на ногу; с поворотом на 90°, 180°);
- д) прыжки вверх из положения полуприседа, приседа;
- е) пружинистая ходьба со штангой на плечах;
- ж) подъем и сход с возвышения со штангой на плечах;
- з) подъем гири, стоящей между двумя скамейками из приседа за счет разгибания ног;
- и) лежа на спине - отталкивание подвижного груза ногами;
- к) серийные прыжки вверх с места, с разбега с доставанием разметки (предмета);
- л) прыжки «в глубину». Спрыгивание с возвышения, с последующим запрыгиванием на это же возвышение (высота от 70 до 75 см для мужчин, 50 – 55 см для женщин). Техника выполнения – стоя на тумбе, сделать шаг вперед и с началом падения присоединить к ней другую ногу. Приземляться на обе ноги. Приземление должно быть упругим и амортизирующим. Для смягчения приземления на пол следует положить амортизирующий мат;
- м) прыжок «в глубину» с последующим прыжком в длину;
- н) подскоки (с отягощением) с продвижением вперед;
- о) спрыгивание с тумбы и тут же запрыгивание на другую тумбу – с продвижением вперед (до 10 прыжков). После последней тумбы прыжок вверх или в длину.
- п) спрыгивание с тумбы – прыжок через легкоатлетический барьер – прыжок на тумбу и т.д.;
- р) прыжки через барьеры. Оптимальная высота 70 – 80% от тах прыжка вверх с места у мужчин и 60 – 70% от тах – у женщин.

Приведенные упражнения для совершенствования прыгучести и прыжковой выносливости не исчерпывают всего их многообразия. Подходя творчески к составлению планов тренировок, тренер-преподаватель на основании приведенных примерных упражнений, может составлять любые комплексы.

*3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцами рук резинового кольца, теннисного мяча в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами - отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками

одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед- вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола руки согнуть). *Передвижение* на руках в *упоре* лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многократные броски утяжеленного мяча от лица двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски утяжеленного мяча от лица двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередная ловля и броски волейбольных утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают волейболисту партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные передачи волейбольного утяжеленного мяча в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или).

Броски утяжеленного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) в зависимости от действия партнера (партнеров), изменение высоты подбрасывания, бросок на «свободное» место, на партнера и т. д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий.

#### **14.4. Техническая подготовка**

##### **Этап начальной подготовки**

##### **Первый и второй годы подготовки**

##### **Техника нападения**

Перемещения и стойки:

стойки основная, «положение тройной угрозы»;

ходьба, бег, перемещение спиной вперед;

остановка двумя шагами, остановка прыжком;

вышагивание на одной ноге.

Передачи:

передача мяча от груди двумя руками в стену и ловля отскока;

передача от груди двумя руками в движении;

- от плеча одной рукой;

в треугольнике пас через середину;

передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями;

на точность в движении под кольцо.

Ведение мяча:

стоя на площадке правой и левой поочередно;

с перемещением вперед;

со сменой направления;

высокое и низкое ведение;  
без зрительного контроля;  
Броски:  
базовый бросок одной рукой с места;  
одной рукой в прыжке;  
в прыжке через руки защитника;  
штрафной бросок;  
с двух шагов;  
с двух шагов после «финта»;  
с двух шагов после передачи;  
с двух шагов с сопротивлением защитника;

#### **Техника защиты**

стойка и работа ног:  
фехтовальный шаг;  
отступающий шаг;  
постановка передней ноги;  
2. перемещения:  
- скоростные перемещения на площадке в защитной стойке;  
зеркальный шаг;  
- противодействие дриблеру;  
3. перехват:  
- рывок к мячу;  
- постановка ног для затруднения получения передачи;  
- постановка ног для перехвата с помощью поворота;

#### **Третий год подготовки**

##### **Техника нападения**

Перемещения и стойки:  
стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед);  
отступающий шаг, фехтовальный шаг, остановка прыжком, остановка двумя шагами; сочетание перемещений и технических приемов.  
Передачи мяча:  
передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях;  
встречная передача мяча набегающему игроку;  
дальняя передача в прорыв;  
передачи в парах, тройках;  
передача в прыжке (вперед вверх) свободному игроку под кольцо.  
Броски мяча;  
- с двух шагов с правой и левой стороны;  
- с двух шагов, первым шагом уходя от кольца, а вторым к кольцу;  
- с двух шагов полукрюком правой и левой;  
- в прыжке через руки защитника;  
- в прыжке после передачи;  
- в прыжке после финта;  
Ведение мяча:  
- скоростное ведение правой и левой;  
- со сменой направления;  
- контролируемое ведение со сменой темпа

- скоростное ведение без зрительного контроля;
- ведение с сопротивлением защитника с применением изученных финтов.

#### 5. заслоны:

- передача и заслон от мяча;
- передача и заслон игроку с мячом;
- наведение на заслон.

#### 6. Подбор мяча:

- удар мяча о стену-поворот;
- отсечение игрока перед подбором мяча

#### **Техника защиты**

**1. стойка и работа ног:** постановка стоп под углом 90градусов, согнуть колени так, чтобы ухо защитника находилось на уровне груди нападающего;

фехтовальный шаг;

отступающий шаг;

постановка передней ноги, одноименная рука вытянута вперед на высоте плеча;

#### 2.перемещения:

- скоростные перемещения на площадке в защитной стойке;

зеркальный шаг;

- противодействие дриблеру;

#### 3. перехват:

- рывок к мячу;

-постановка ног для затруднения получения передачи, кисть вытянутой руки направлена наружу, большой палец смотрит в пол.

- постановка ног для перехвата с помощью поворота

#### **Учебно-тренировочный этап 1-2 года обучения**

#### **Техника нападения:**

##### **1.Остановки, повороты и стойки:**

стойки основная, «положение тройной угрозы»;

остановка двумя шагами, остановка прыжком;

поворот назад;

поворот вперед;

вышагивание на одной ноге;

повороты при игре против двух защитников.

##### **Передачи:**

передача мяча от груди двумя руками в стену и ловля отскока;

передача от груди двумя руками в движении;

- дальняя передача от плеча одной рукой;

в треугольнике пас через середину;

передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями;

на точность в движении под кольцо.

на точность в движении открывающемуся игроку

передача с сопротивлением защитника.

##### **3.Ведение мяча:**

стоя на площадке правой и левой поочередно, без зрительного контроля;

с перемещением вперед;

со сменой направления;

высокое и низкое ведение;

с переводом за спиной перед фишкой;

3. то же с переводом под ногой;

с сопротивлением защитника;

#### **4. Броски:**

базовый бросок одной рукой с места;

одной рукой в прыжке;

в прыжке через руки защитника;

в прыжке после передачи;

штрафной бросок;

с двух шагов;

с двух шагов после «финта» на бросок;

с двух шагов после передачи;

с двух шагов с сопротивлением защитника;

с двух шагов, первый шаг на внешний край, второй к кольцу;

бросок с двух шагов полукрюком правой и левой рукой

#### **Техника защиты**

##### **1. Стойка и работа ног:**

фехтовальный шаг;

отступающий шаг;

постановка передней ноги;

##### **2. Шаги и перемещения:**

- скоростные перемещения на площадке в защитной стойке;

зеркальный шаг;

переигрывание на шагах;

- противодействие дриблеру;

- противодействие передаче;

##### **3. Перехват:**

-рывок к мячу;

-постановка ног для затруднения получения передачи;

- постановка ног для перехвата с помощью поворота;

#### **Учебно-тренировочный этап 3-5 года обучения**

#### **Техника нападения:**

##### **1. Остановки, повороты и стойки:**

стойки основная, «положение тройной угрозы»;

остановка двумя шагами, остановка прыжком;

поворот назад;

поворот вперед;

вышагивание на одной ноге;

повороты при игре против двух защитников.

##### **Передачи:**

передача от груди двумя руками в движении;

- дальняя передача от плеча одной рукой;

-навесная передача набегающему под кольцо игроку;

в тройке пас через середину;

в тройке с забеганием за игрока и выходом на получение;

на точность в движении под кольцо;

на точность в движении открывающемуся игроку;

передача в «трехсекундную» зону;  
передача с сопротивлением защитника;  
передачи с численным преимуществом в нападении;

### **3. Ведение мяча:**

с перемещением вперед;  
со сменой направления;  
отступление с дриблингом;  
высокое и низкое ведение;  
с переводом за спиной перед фишкой;  
то же с переводом под ногой;  
с финтом «внутри-наружу»  
с сопротивлением защитника;

### **4. Броски:**

базовый бросок одной рукой с места;  
одной рукой в прыжке;  
в прыжке через руки защитника;  
в прыжке после передачи;  
штрафной бросок;  
с двух шагов;  
с двух шагов после «финта» на бросок;  
с двух шагов после передачи;  
с двух шагов с сопротивлением защитника;  
с двух шагов, первый шаг на внешний край, второй к кольцу;  
бросок с двух шагов полукрюком правой и левой рукой.

### **5. Заслоны:**

-передача и заслон от мяча;  
- передача и заслон игроку с мячом;  
-скользящий заслон.

### **Техника защиты**

#### **1. Стойка и работа ног:**

фехтовальный шаг;  
отступающий шаг;  
постановка передней ноги;

#### **2. Шаги и перемещения:**

- скоростные перемещения на площадке в защитной стойке;  
зеркальный шаг;  
переигрывание на шагах;  
- противодействие дриблеру;  
- противодействие передаче;

#### **3. Перехват:**

-рывок к мячу;  
-постановка ног для затруднения получения передачи;  
- постановка ног для перехвата с помощью поворота;

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

## **Техника нападения:**

### **1. Индивидуальные действия**

#### ***1. Остановки, повороты и стойки:***

стойки основная, «положение тройной угрозы»;  
остановка двумя шагами, остановка прыжком;  
поворот назад;  
поворот вперед;  
вышагивание на одной ноге;  
повороты при игре против двух защитников.

#### ***Передачи:***

передача от груди двумя руками в движении;  
- дальняя передача от плеча одной рукой;  
- навесная передача набегавшему под кольцо игроку;  
в тройке пас через середину;  
в тройке с забеганием за игрока и выходом на получение;  
на точность в движении под кольцо;  
пас после дриблинга одной рукой;  
на точность после дриблинга одной рукой в движении открывающемуся игроку;  
передача в «трехсекундную» зону;  
передача с сопротивлением защитника;  
передачи с численным преимуществом в нападении;  
пас в одно касание;  
передача на фланг при дальней страховке;  
передача на ближнего игрока после прохода к кольцу;  
пас полукрюком на центрального в трехсекундную зону;  
передача с отскоком от пола.

#### ***3. Ведение мяча:***

с перемещением вперед без зрительного контроля;  
со сменой направления;  
отступление с дриблингом;  
минимальное и максимальное количество ведений при скоростном перемещении;  
с переводом за спиной перед фишкой;  
то же с переводом под ногой;  
с финтом «внутри-наружу»;  
с сочетанием финтов;  
с сопротивлением защитника;  
дриблинг двумя мячами со сменой направления;  
двумя мячами с переводом с руки на руку;  
с переводом за спиной.

#### ***4. Броски:***

-одной рукой в прыжке;  
в прыжке через руки защитника;  
в прыжке после передачи;

в прыжке после дриблинга;  
штрафной бросок;  
с двух шагов после «финта» на бросок;  
с двух шагов после передачи;  
с двух шагов с сопротивлением защитника;  
с двух шагов, первый шаг на внешний край, второй к кольцу;  
бросок с двух шагов полукрюком правой и левой рукой.  
бросок с двух шагов с проходом в лицевую линию и атакой с дальнего края;  
бросок с одного шага;  
подбор мяча и бросок в одно касание.

### **5. Заслоны:**

- передача и заслон от мяча;
- передача и заслон игроку с мячом;
- скользящий заслон;
- заслон и последующий отворот;
- наведение на игрока.

### **Техника защиты**

#### **1. Индивидуальные действия**

##### **1. Стойка и работа ног:**

фехтовальный шаг;  
отступающий шаг;  
постановка передней ноги;

##### **2. Шаги и перемещения:**

- скоростные перемещения на площадке в защитной стойке чередуя с рывком вперед;
- зеркальный шаг;
- переигрывание на шагах;
- противодействие дриблеру;
- противодействие броску;
- противодействие передаче на фланг;
- противодействие передаче в одно касание.

##### **3. Перехват:**

- рывок к мячу;
- постановка ног для затруднения получения передачи;
- постановка ног для перехвата с помощью поворота;
- перехват после «ловушки»;
- перехват после дальней страховки.

## **14.5. Тактическая подготовка**

### **Этап начальной подготовки**

#### **Первый и второй годы подготовки**

#### **Тактика нападения**

Индивидуальные действия:

выбор места на площадке;

выход за спиной защитника;  
передача на игрока со слабым защитником;  
финт на бросок-проход к кольцу;  
Групповые действия:  
взаимодействие нижних игроков с верхними;  
разыгрывающего игрока с нападающим;  
центровых игроков через заслон;  
наведение защитника на заслон;  
неравноценный размен.

Командные действия:

Быстрый прорыв по центру;  
Быстрый прорыв по флангу;  
Позиционное нападение.

#### **Тактика защиты**

Индивидуальные действия:

выбор места для перехвата передачи;  
противодействие игроку с мячом;  
предотвращение передачи;  
отсечение игрока для выполнения подбора мяча;

Групповые действия:

размен игроками после постановки заслона;  
подстраховка игрока с мячом;

Командные действия:

расположение игроков на своей половине площадки максимально близко к трехсекундной зоне.

### **Третий год подготовки**

**Тактика нападения:**

1. Индивидуальные действия:

выбор места на площадке;  
выход за спиной защитника;  
передача на игрока со слабым защитником;  
финт на бросок-проход к кольцу;  
игра 1x1

Групповые действия:

взаимодействие нижних игроков с верхними;  
разыгрывающего игрока с нападающим: постановка заслона, ложный заслон с рывком под кольцо;  
центровых игроков через заслон: постановка заслона и отворот под кольцо;  
наведение защитника на заслон;  
неравноценный размен: передача под кольцо на центрального игрока с маленьким защитником, обыгрыш верхним игроком более рослого защитника на скорости с применением шага качалки и т.д.

игра с численным преимуществом 2х1, 3х2, 4х3, 5х4. Атака игроком без защитника, вывести свободного игрока на выгодную позицию для броска.

Командные действия:

Быстрый прорыв по центру;

Быстрый прорыв по флангу;

Позиционное нападение.

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

-выбор места для перехвата передачи;

-противодействие игроку с мячом: постановка ноги около опорной ноги защитника, низкая широкая стойка;

-противодействие передаче;

- противодействие броску;

-отсечение игрока для выполнения подбора мяча;

2. Групповые действия:

размен игроками после постановки заслона: отступающий шаг для противодействия прохода к кольцу, постановка руки для противодействия броску;

постановка «ловушки»;

Командные действия:

расположение игроков на своей половине площадки максимально близко к трехсекундной зоне при опеке игрока без мяча; ближняя страховка; дальняя страховка;

### **Учебно-тренировочный этап 1-2 года обучения**

#### **Тактика нападения**

Индивидуальные действия:

выбор места на площадке;

рывок на получение мяча после обманного движения, выход по центру, выход на получение мяча за спиной защитника;

передача на игрока со слабым защитником;

уход с поворотом, положение тройной угрозы и приемы нападения;

обманное движение «внутри-наружу»;

комбинация различных обводок при ведении мяча;

финт на бросок-проход к кольцу и атака с двух шагов, атака в прыжке со средней дистанции.

Групповые действия:

- передача и заслон от мяча, передача и заслон игроку с мячом;

взаимодействие нижних игроков (4-5 номер) с верхними (1,2 и 3 номер) с применением различных передач;

Взаимодействия 4 с 5 номером с постановкой заслона и последующим отворотом под кольцо;

наведение защитника на заслон;

неравноценный размен: передача под кольцо на 4-5 номера после размена защитников при постановке заслона 1,2 или 3 номеру.

игра с численным преимуществом: атака игроком без защитника, вывести свободного игрока на выгодную позицию для броска.

Игра двое на двое. Распознавание действий соперника.

### 3. Командные действия:

- быстрый прорыв после штрафного броска через центр; по флангу;
- быстрый прорыв после забитого мяча. Игрок, выполнивший подбор мяча быстро забегает за лицевую линию и отдает передачу ближайшему свободному игроку, с последующей передачей мяча в прорыв;
- быстрый прорыв после отбора мяча;
- позиционное нападение против личной защиты с применением заслонов, выполнением отворотов и наведений в различных комбинациях;

### **Тактика защиты**

#### 1. Индивидуальные действия:

- выбор места для перехвата передачи;
- противодействие игроку с мячом: постановка ноги около опорной ноги защитника, низкая широкая стойка;
- противодействие передаче;
- противодействие броску;
- отсечение игрока для выполнения подбора мяча;
- отступающий шаг для противодействия прохода к кольцу;
- постановка руки для противодействия броску;

#### 2. Групповые действия:

- размен игроками после постановки заслона: отступающий шаг после размена для противодействия прохода к кольцу, второй игрок выполняет постановку руки для противодействия дальнему броску;
- личный прессинг после забитого мяча получающих игроков и дриблера;

#### Командные действия:

- расположение игроков на своей половине площадки максимально близко к трехсекундной зоне при опеке игрока без мяча, смещение в сторону игрока с мячом;
- ближняя страховка;
- дальняя страховка;
- личный прессинг по всей площадке;
- личный прессинг от середины площадки;

## **Учебно-тренировочный этап 3-5 года обучения**

### **Тактика нападения**

#### 1. Индивидуальные действия:

- выбор места на площадке;
- рывок на получение мяча после обманного движения, выход по центру, выход на получение мяча за спиной защитника;
- передача на игрока со слабым защитником;
- уход с поворотом, положение тройной угрозы и приемы нападения;

обманное движение «внутри-наружу»;

комбинация различных обводок при ведении мяча;

финт на бросок-проход к кольцу и атака с двух шагов, атака в прыжке со средней дистанции.

атака с «трехочковой» дистанции после ведения, после передачи, после постановки заслона.

Групповые действия:

- передача и заслон от мяча, передача и заслон игроку с мячом;

взаимодействие нижних игроков (4-5 номер) с верхними (1,2 и 3 номер) с применением различных передач;

Взаимодействия 4 с 5 номером с постановкой заслона и последующим отворотом под кольцо;

наведение защитника на заслон;

неравноценный размен: передача под кольцо на 4-5 номера после размена защитников при постановке заслона 1,2 или 3 номеру.

игра с численным преимуществом: атака игроком без защитника, вывести свободного игрока на выгодную позицию для броска.

игра двое на двое. Распознавание действий соперника.

игра трое против троих: передачи, выход, дриблинг и дистанция.

вбрасывание мяча из-за лицевой линии под кольцом соперника: комбинации с применением заслонов и поворотов в различных сочетаниях.

вбрасывание мяча из-за боковой линии на половине соперника: комбинации с применением заслонов и поворотов в различных сочетаниях.

Вбрасывание мяча из-за лицевой и боковой линии на своей половине площадки.

3. Командные действия:

- быстрый прорыв после штрафного броска через центр; по флангу;

-быстрый прорыв после забитого мяча. Игрок, выполнивший подбор мяча быстро забегает за лицевую линию и отдает передачу ближайшему свободному игроку, с последующей передачей мяча в прорыв;

-быстрый прорыв после отбора мяча;

-позиционное нападение против личной защиты с применением заслонов, выполнением отворотов и наведений в различных комбинациях;

### **Тактика защиты**

1.Индивидуальные действия:

-выбор места для перехвата передачи;

-противодействие игроку с мячом: постановка ноги около опорной ноги защитника, низкая широкая стойка;

-противодействие передаче;

- противодействие броску;

-отсечение игрока для выполнения подбора мяча;

-отступающий шаг для противодействия прохода к кольцу;

- постановка руки для противодействия броску;

## 2. Групповые действия:

-размен игроками после постановки заслона: отступающий шаг после размена для противодействия прохода к кольцу, второй игрок выполняет постановку руки для противодействия дальнему броску;

-постановка «ловушки»;

-личный прессинг после забитого мяча получающих игроков и дриблера;

## Командные действия:

-расположение игроков на своей половине площадки максимально близко к трехсекундной зоне при опеке игрока без мяча и смещение в сторону игрока с мячом; - ближняя страховка; -дальняя страховка; личный прессинг по всей площадке; -личный прессинг от середины площадки;

## **Этап совершенствования спортивного мастерства**

### **Тактика нападения**

#### 1.Индивидуальные действия:

выбор места на площадке;

рывок на получение мяча после обманного движения, выход по центру, выход на получение мяча за спиной защитника;

передача на игрока со слабым защитником;

уход с поворотом, положение тройной угрозы и приемы нападения;

обманное движение «внутри-наружу»;

комбинация различных обводок при ведении мяча;

финт на бросок-проход к кольцу и атака с двух шагов, атака в прыжке со средней дистанции.

атака с «трехочковой» дистанции после ведения, после передачи, после постановки заслона.

#### 2.Групповые действия:

взаимодействие нижних игроков (4-5 номер) с верхними (1,2 и 3 номер) с применением различных передач;

взаимодействие разыгрывающего игрока с нападающим: постановка заслона, скользящий заслон с рывком под кольцо;

взаимодействия 4-5 номеров с постановкой заслона и последующим отворотом под кольцо;

наведение защитника на заслон;

неравноценный размен: передача под кольцо на 4-5 номера после размена защитников при постановке заслона 1,2 или 3 номеру.

игра с численным преимуществом: атака игроком без защитника, вывести свободного игрока на выгодную позицию для броска.

игра двое на двое. Распознавание действий соперника.

игра трое против троих: передачи, выход, дриблинг и дистанция.

вбрасывание мяча из-за лицевой линии под кольцом соперника: комбинации с применением заслонов и поворотов в различных сочетаниях.

вбрасывание мяча из-за боковой линии на половине соперника: комбинации с применением заслонов и поворотов в различных сочетаниях.

Вбрасывание мяча из-за лицевой и боковой линии на своей половине площадки.

3. Командные действия:

- быстрый прорыв после штрафного броска через центр; по флангу;
- быстрый прорыв после забитого мяча. Игрок выполнивший подбор быстро забегает за лицевую линию и отдает передачу ближайшему свободному игроку, с последующей передачей мяча в прорыв;
- быстрый прорыв после отбора мяча;
- позиционное нападение против личной защиты с применением заслонов, выполнением отворотов и наведений в различных комбинациях;
- позиционное нападение против зонной защиты 1х3х1, 1х2х2, 2х1х2, 2х3, 3х2.
- нападение против зонного прессинга;

### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для перехвата передачи;
- противодействие игроку с мячом: постановка ноги около опорной ноги защитника, низкая широкая стойка;
- противодействие передаче;
- противодействие броску;
- отсечение игрока для выполнения подбора мяча;
- отступающий шаг для противодействия прохода к кольцу;
- постановка руки для противодействия броску;

2. Групповые действия:

- размен игроками после постановки заслона: отступающий шаг после размена для противодействия прохода к кольцу, второй игрок выполняет постановку руки для противодействия дальнему броску;
- постановка «ловушки»: размен после постановки заслона, 2 защитника на игрока с мячом с активным противодействием передаче мяча;

3. Командные действия:

- расположение игроков на своей половине площадки максимально близко к трехсекундной зоне при опеке игрока без мяча;
- ближняя страховка;
- дальняя страховка;
- личный прессинг по всей площадке;
- личный прессинг от середины площадки;
- зонная защита 1х3х1, 1х2х2, 2х1х2, 2х3, 3х2;
- зонный прессинг после забитого мяча;
- зонный прессинг от середины площадки.

## **14.6. Психологическая подготовка**

### **Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный**

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

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности баскетболиста;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

1. *Воспитание личности обучающегося и формирование спортивного коллектива.* В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного баскетболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем. Особенности формирования моральных черт и качеств личности баскетболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

2. *Развитие процессов восприятия.* Специфика баскетбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у игроков выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках-двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при передачах, различных бросках, и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; передачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния. Игрок должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в баскетбол требует от каждого обучающегося максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У баскетболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у спортсменов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

3. *Развитие внимания.* Успешность технических и тактических действий баскетболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить обучающихся быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

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

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

5. *Развитие способности управлять эмоциями.* Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность баскетболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных игроков приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

6. *Воспитание волевых качеств.* Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в баскетбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать обучающийся, занимающийся баскетболом - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности баскетболиста вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

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

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях выполнения поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый обучающийся испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни игроки испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности баскетболиста.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на обучающегося успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период учебно-тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку обучающиеся должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому - 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера-преподавателя: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание обучающихся на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер-преподаватель использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам - для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре обучающегося, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер-преподаватель должен хорошо знать своих игроков и особенности

их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у игрока состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера-преподавателя с обучающимися, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей баскетболистов.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки баскетболистов, она направлена на формирование личностных и волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы. Если в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных психологическая подготовка способствовала качественному обучению навыкам игры (преимущественно была связана с тренировкой), то в группах совершенствования спортивного мастерства она также тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности обучающихся. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям (конкретным соревнованиям и отдельным играм).

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств, формирование у обучающихся чувства коллектива, разносторонних интересов, стойкого характера, положительных черт личности.

2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности баскетболиста в напряженных игровых ситуациях.

3. Совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики баскетбола как командного вида спорта.

4. Адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе учебно-тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в учебных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством спортсменами в процессе соревнований.

5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т. д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной и теоретической подготовки. Основные из них следующие:

1. Средства идеологического воздействия (печать, радио, искусство, различные формы политического образования); лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.

2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики баскетбола, методики спортивной тренировки.

3. Личный пример тренера-преподавателя, убеждение, поощрение, наказание.

4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.

5. Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).

6. Составление плана учебно-тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.

7. Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки).

8. Проведение совместных занятий юниоров с баскетболистами команды мастеров.

9. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом.

10. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.

11. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

#### **14.7. Интегральная подготовка**

##### **Этап начальной подготовки**

##### **Первый и второй годы подготовки**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к баскетболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); регби.

6. Учебные игры. Игры по правилам баскетбола 3х3, стритбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

### **Третий год подготовки**

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Подготовительные игры: «Два мяча» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

### **Учебно-тренировочный этап**

#### **Первый и второй годы подготовки**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

### **Третий год подготовки**

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.

3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Поточное выполнение технических приемов.

5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемственность заданий в соревнованиях, в играх посредством установки.

#### **Четвертый год подготовки**

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

3. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите в различных сочетаниях.

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико- тактический арсенал в условиях соревнований.

#### **Пятый год подготовки**

1. Развитие физических качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

3. Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

2. Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

3. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите в зависимости от сложившейся игровой ситуации.

4. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке команды к соревнованиям.

5. Календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

#### **14.8. Система тренировочных заданий**

Содержание и структура учебно-тренировочного процесса определяются во многом содержанием и структурой соревновательной деятельности команды, игровыми действиями обучающихся, и условиями их выполнения. Баскетбол отличается большим разнообразием соревновательных (техничко-тактических) действий, многократным их выполнением в процессе одной встречи (игры) отдельными игроками и во взаимодействии с членами команды.

Все в целом составляет систему соревновательно-тренировочной деятельности, куда входят: соревнования, содержание соревновательных действий; тренировка и ее составляющие - техническая, тактическая, физическая, психологическая, теоретическая и интегральная подготовки; тренировочные занятия; тренировочные задания; арсенал упражнений: общеразвивающих, подготовительных, подводящих, по технике, по тактике, интегральных; учебных, контрольных и календарных игр. Из арсенала упражнений формируются тренировочные задания, которые объединяются в тренировочные занятия, тренировочные занятия образуют микроциклы, микроциклы - мезоциклы, которые объединяются в макроциклы - годовой цикл тренировки и многолетние циклы подготовки.

Таким образом, *тренировочные задания* являются важнейшим начальным структурным компонентом учебно-тренировочного процесса. Тренировочные задания (ТЗ) - это физическое упражнение или их комплекс, специально созданный для решения конкретных задач учебно-тренировочного процесса. Тренер-преподаватель разрабатывает каталоги тренировочных заданий по каждому виду подготовки, для учебно-тренировочных занятий по направленности, для разных типов микроциклов, по игровым функциям (амплуа) баскетболистов.

*Тренировочные занятия* подразделяются по направленности: по физической подготовке (общей, специальной); технической (обучение, совершенствование); тактической (обучение, совершенствование); комбинированные (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической); целостно-игровой (по типу комбинированных) подготовки; контрольные; предигровые.

С учетом сказанного, тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина отрезков); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

## 15. Учебно-тематический план

*Таблица 15*

| Этап спортивной подготовки                | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание   |
|---|--|-----------------------------|------------------|--|
| Этап начальной подготовки 1 года обучения | История возникновения и развития вида спорта «баскетбол». История возникновения олимпийского движения.   | 120                         | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.   |
|   | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. | 120                         | 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   | 120                         | 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  | 60                          | декабрь          | Знания и основные правила закаливания.   |

|   |  |     |                 |  |
|---|--|-----|-----------------|--|
|   | организма  |     |                 | Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |
|   | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом  | 120 | 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  | 120 | февраль         | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.  |
|   | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта  | 120 | март            | 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 баскетболу. |
|   | Режим дня и питание обучающихся  | 60  | апрель          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта   | 60  | май             | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.   |
| <b>Итого:</b>                               | <b>900 минут (15 часов)</b>  |     |                 |  |
| Этап начальной подготовки 2-3 года обучения | История возникновения и развития вида спорта «баскетбол». История возникновения олимпийского движения.   | 120 | сентябрь        | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.   |
|   | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. | 120 | Октябрь<br>июнь | 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 спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 120        | Ноябрь<br>июль | 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  | 120        | декабрь        | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.  |
|  | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом  | 120        | 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                                    | 120        | февраль        | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.  |
|  | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта  | 120<br>120 | Март<br>август | 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 баскетболу. |
|  | Режим дня и питание обучающихся  | 120        | апрель         | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|  | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта   | 120        | май            | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.   |
| <b>Итого:</b>  | <b>1200 минут (20 часов)</b>   |            |                |  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1,2 год обучения | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств   | 180        | 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                                     | 180 | октябрь         | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).   |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | 180 | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|   | Физиологические основы физической культуры                                      | 240 | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                     | 180 | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
|   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 240 | май             | Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                      |
|   | Психологическая подготовка  | 240 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                  | 180 | 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   | 180 | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
| <b>Итого: 1800 минут (30 часов)</b>         |   |     |                 |  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств              | 240 | 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    |

|                                     |   |            |                    |  |
|-------------------------------------|---|------------|--------------------|--|
| специализации) 3-5 год обучения     |   |            |                    | силах.   |
|                                     | История возникновения олимпийского движения                                     | 240        | октябрь            | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).   |
|                                     | Режим дня и питание обучающихся   | 240        | ноябрь             | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|                                     | Физиологические основы физической культуры                                      | 240        | декабрь            | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                     | 240        | январь             | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
|                                     | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 240        | май                | Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                      |
|                                     | Психологическая подготовка  | 240<br>240 | Сентябрь<br>апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|                                     | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                  | 120<br>120 | декабрь<br>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   | 240        | декабрь<br>-май    | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
| <b>Итого: 2400 минут (40 часов)</b> |   |            |                    |  |
| Этап совершенствования спортивного  | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние    | 480        | сентябрь           | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы   |

|            |   |     |         |  |
|------------|---|-----|---------|--|
| мастерства | современного спорта   |     |         | спортивных соревнований, в том числе, по волейболу.  |
|            | Профилактика травматизма.<br>Перетренированность/<br>неотренированность | 480 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.  |
|            | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося             | 480 | ноябрь  | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.   |
|            | Психологическая подготовка  | 480 | 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                   | 480 | 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    | 420 | Май     | и Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.  |
|            | Восстановительные средства и мероприятия                                | 480 | апрель  | 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. |
| <b>Итого: 3300 минут (55 часов)</b> |  |  |  |  |

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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «баскетбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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 уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

## **VI Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Для реализации Программы, на основании договоров безвозмездного пользования по адресам:

398002, Липецкая область, г. Липецк, ул. Валентины Терешковой, д. 13, (помещение № 49);

398050, Липецкая область, г. Липецк, ул. Плеханова, д. 51а (помещение № 47);

у СШ № 2 есть право использования в учебно-тренировочном процессе следующего имущества:

тренировочный спортивный зал;

тренажерный зал;

раздевалки, душевые;

медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской

помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

По каждому адресу проведения учебно-тренировочных занятий СШ № 2 обеспечено: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 16); спортивной экипировкой (таблица 17).

**Таблица 16**

**Оборудование, спортивный инвентарь и тренировочные устройства, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

| № п/п                                      | Наименование   | Единица измерения | Количество изделий |
|--|--|-------------------|--------------------|
| <b>Оборудование и спортивный инвентарь</b> |  |                   |                    |
| 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 17

## Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |   |                          |                      |                              |                                   |  |                                   |  |                                |
|--|---|--------------------------|----------------------|------------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------------|--|--------------------------------|
| N<br>п/п   | Наименование                                    | Единица<br>измере<br>ния | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки  |                                   |  |                                   |  |                                |
|  |   |                          |                      | Этап начальной<br>подготовки |                                   | Тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                                   | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                                |
|  |   |                          |                      | количество                   | Срок<br>эксплуатац<br>ии<br>(лет) | количе<br>ство   | срок<br>эксплуатац<br>ии<br>(лет) | количес<br>тво   | срок<br>эксплуатац<br>ии (лет) |
| 1  | Гольфы  | пар                      | на обучающегося      | -                            | -                                 | 2  | 1                                 | 2  | 1                              |
| 2  | Костюм ветрозащитный                            | штук                     | на обучающегося      | -                            | -                                 | 1  | 2                                 | 1  | 1                              |
| 3  | Костюм спортивный парадный                      | штук                     | на обучающегося      | -                            | -                                 | -  | -                                 | -  | -                              |
| 4  | Кроссовки для баскетбола                        | пар                      | на обучающегося      | -                            | -                                 | 2  | 1                                 | 2  | 1                              |
| 5  | Кроссовки легкоатлетические                     | пар                      | на обучающегося      | -                            | -                                 | 1  | 1                                 | 1  | 1                              |
| 6  | Майка   | штук                     |                      | -                            | -                                 | 4  | 1                                 | 4  | 1                              |
| 7  | Носки   | пар                      | на обучающегося      | -                            | -                                 | 2  | 1                                 | 4  | 1                              |
| 8  | полотенце                                       | штук                     |                      | -                            | -                                 | -  | -                                 | 1  | 1                              |
| 9  | Сумка спортивная                                | штук                     | на обучающегося      | -                            | -                                 | 1  | 1                                 | 2  | 1                              |
| 10   | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | компле<br>кт             | на обучающегося      | -                            | -                                 | 1  | 1                                 | 2  | 1                              |
| 11   | Фиксатор коленного сустава (наколенник)         | компле<br>кт             | на обучающегося      | -                            | -                                 | 1  | 1                                 | 2  | 1                              |
| 12   | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)    | компле<br>кт             | на обучающегося      | -                            | -                                 | -  | -                                 | 2  | 1                              |
| 13   | Футболка  | штук                     | на обучающегося      | -                            | -                                 | 2  | 1                                 | 3  | 1                              |
| 14   | Шапка спортивная                                | штук                     | на обучающегося      | -                            | -                                 | 1  | 2                                 | 1  | 1                              |
| 15   | Шорты спортивные (трусы спортивные)             | штук                     | на обучающегося      | -                            | -                                 | 3  | 1                                 | 5  | 1                              |
| 16   | Шорты эластичные (тайсы)                        | штук                     | на обучающегося      | -                            | -                                 | 1  | 1                                 | 2  | 1                              |

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

| Наименование | Единица | Расчетная | Этапы спортивной подготовки |
|--------------|---------|-----------|-----------------------------|
|--------------|---------|-----------|-----------------------------|

|                   | а<br>измере<br>ния | единица            | Этап начальной<br>подготовки |                                   | Тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                                   | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                                   |
|-------------------|--------------------|--------------------|------------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------------|--|-----------------------------------|
|                   |                    |                    | количество                   | Срок<br>эксплуатац<br>ии<br>(лет) | количе<br>ство   | срок<br>эксплуатац<br>ии<br>(лет) | количес<br>тво   | срок<br>эксплуатац<br>ии<br>(лет) |
| Мяч баскетбольный | штук               | на<br>обучающегося | -                            | -                                 | 1  | 1                                 | 1  | 0,5                               |

## 18. Кадровые условия реализации программы.

СШ № 2 укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками согласно приведенной ниже таблице:

| № | Наименование должности     | Количество<br>штатных<br>единиц | Фактическое<br>количество |
|---|----------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 1 | Директор                   | 1                               | 1                         |
| 2 | Заместитель директора      | 1                               | 1                         |
| 3 | Тренер                     | 5                               | 5                         |
| 4 | Инструктор-методист        | 1                               | 1                         |
| 5 | Специалист по закупкам     | 1                               | 1                         |
| 6 | Специалист по охране труда | 1                               | 1                         |
| 7 | Заведующий хозяйством      | 1                               | 1                         |
| 8 | Специалист по кадрам       | 0,5                             | 1                         |

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе 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).

Требования к уровню квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должны соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, 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.

Одной из особенностей профессии тренера-преподавателя является необходимость непрерывного образования.

Профессиональное образование тренеров-преподавателей носит непрерывный характер и складывается из профессионального развития и мастерства. Повышение

квалификации для тренеров-преподавателей, реализующих программы спортивной подготовки, должно производиться не реже одного раза в три года.

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя спортивной школы № 2.

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы.**

1. Г.А. Макарова. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.
2. Е.А. Гаврилова. Безопасный спорт. Настольная книга тренера.- М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.
3. В.Н. Платонов. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.
4. Агафонова М.Е. Спортивный травматизм: причины, профилактика //Иновационные технологии спортивной медицины и реабилитологии. Материалы II Международной научно-практической конференции 18-19 ноября 2021 г. Минск, БГУФК, 2021.
5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев — «Спорт», 2005, 2019
6. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019.
7. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019
8. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozrastnayaфизиология-физиология-развития-ребенка\\_97b1fb2aebc.html](https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozrastnayaфизиология-физиология-развития-ребенка_97b1fb2aebc.html)
9. Львова Л.Г. Совершенствование атак эшелонированным быстрым прорывом у баскетболистов 15–16 лет / Л.Г. Львова, Е.Н. Медведева, Л.В. Люйк // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 4. – С. 128-136. – Электрон.
10. Манасытова М.А. Использование специальных упражнений для обучения технике броска мяча в баскетболе у детей среднего школьного возраста (на примере 8 класса) / М.А. Манасытова, Н.Б. Васильев // Физическая культура, спорт, наука и образование : материалы 2 Всерос. науч. конф. – Якутск, 2018.
11. Алиев Р.Н. Взаимосвязь уровня развития скоростно-силовых способностей с элементами мелкой техники в баскетболе / Р.Н. Алиев, Е.С. Козырь // Актуальные проблемы науки и техники. Инноватика : сб. науч. ст. по материалам 5 Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2021
12. Витман Д.Ю. Методика обучения технике броска в кольцо с использованием средств визуализации / Д.Ю. Витман, И.Ю. Пудовкина, И.А. Филимонов // Вестник Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. – 2021. – № 1 (1).
13. Смородинова Р.В. Совершенствование техники выполнения бросков баскетболистами 15-16 лет в условиях школьной секции баскетбола // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 12-1.
14. Хасанов Р.Т. Развитие технического и тактического мастерства в баскетболе // Образование и личность: методологические и прикладные основания : сб. ст. к 3 Междунар. науч.-практ. форуму «Территория спорта, здоровья и безопасности жизнедеятельности». – Оренбург, 2021
15. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации баскетбола [электронный ресурс] (<https://russiabasket.ru/>).

16. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
17. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)
18. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
19. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>)
  
20. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).