

Комитет по физической культуре и спорту администрации
Соликамского городского округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный центр»
(МАУ ДО «СШ «ФОЦ»)

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МАУ ДО «СШ «ФОЦ»
протокол № 1
от « 20 » марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО «СШ «ФОЦ»
В.В. Максимович

Приказ № 44а/01-09
от « 27 » марта 2023 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00DD20FCF81016A1EB248DB7129432203D
Владелец: МАКСИМОВИЧ ВЛАДИМИР ВЛАДИМИРОВИЧ
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
"БАСКЕТБОЛ"**

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол", утвержденным приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 г. N 1006)

Срок реализации программы на этапах подготовки:

- этап начальной подготовки- три года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – пять лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

Разработчики:
Чупрова А.А., инструктор-методист
Суханова А. Н., зам. директора по УВР
Зоран Джошич- тренер-преподаватель

Содержание

I. Общие положения	3
1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».....	3
2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы	4
3. Срок реализации	4
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
5. Виды (формы) обучения	6
6. Годовой учебно–тренировочный план	8
7. Календарный план воспитательной работы.....	12
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
9. План инструкторской и судейской практики.....	18
10. План медицинских, медико–биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
III. Система контроля	21
11. Требования к результатам прохождения Программы.....	21
12. Оценка результатов освоения Программы.....	22
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....	22
IV. Рабочая программ по виду спорта «настольный теннис»	26
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	26
15. Учебно-тематический план.....	47
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол»	52
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
17. Материально-технические условия реализации Программы.....	52
18. Кадровые условия реализации Программы	54
19. Информационно-методические условия реализации Программы.....	55

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по баскетболу 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. N 1006 (далее - ФССП) и требований нормативных и правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказа Министерства спорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 № 999 (ред. От 07.07.2022 г. № 575) «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (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».

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.

Основными задачами реализации программы являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся;

- подготовка из числа обучающихся судей и тренеров по баскетболу.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга детей. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

3. 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	15-20-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 5	11	12-15-22
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-15-15

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Минимальный возраст при зачислении на этап начальной подготовки 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

4. 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 трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	10 - 14	16 - 18	20 - 24
Общее количество часов в год	312	416	520 - 728	832 - 936	1040 - 1248

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным 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 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-	-	До 60 суток	

	тренировочные мероприятия		
--	---------------------------	--	--

Объем соревновательной деятельности

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на учебный год, этап НП-3

вид спорта баскетбол

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	84	5	5	5	3	7	7	12	10	7	5	7	11
Специальная физическая подготовка	70	7	7	7	6	6	5	2	2	4	8	9	7
Техническая подготовка	126	10	6	10	12	13	12	15	15	12	11	4	6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	74	5	8	8	4	6	6	6	5	8	5	7	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	3			3				1	1		2	2
Интегральная подготовка	50	4	6	6	6	4	4	1	1	4	5	5	4
Всего часов:	416	34	32	36	34	36	34	36	34	36	34	34	36

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на учебный год, УТЭ-1

вид спорта баскетбол

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	84	10	6	6	6	6	6	10	10	6	6	6	6
Специальная физическая подготовка	88	7	9	8	5	9	9	9	11	6	2	8	5
Участие в соревнованиях	26	3	3	3	4					3	4	3	3
Техническая подготовка	130	7	9	9	6	12	13	18	15	10	12	8	11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	94	9	3	9	9	9	9	3	8	7	9	9	10
Инструкторская и судейская практика	5		2			1					2		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	1		2	2					1	1	1	2
Интегральная подготовка	83	8	8	8	8	8	8	2	2	9	9	8	5
Всего часов:	520	45	40	45	40	45	45	42	46	42	45	43	42

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на учебный год, УТЭ-2

вид спорта баскетбол

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	99	10	8	8	7	6	6	12	12	6	8	8	8
Специальная физическая подготовка	106	8	10	10	10	8	11	9		10	10	10	10
Участие в соревнованиях	34	3	4	4	4	4				3	4	4	4
Техническая подготовка	156	12	8	13	8	13	14	18	29	13	10	10	8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	112	9	12	11	11	12	10	5	4	8	11	11	8
Инструкторская и судейская практика	6	2		1							2		1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	2	1	1	1				1	2	1	2
Интегральная подготовка	99	6	4	6	10	10	10	7	12	10	4	10	10
Всего часов:	624	51	48	54	51	54	51	51	57	51	51	54	51

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа одна из основных задач организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых обучающихся, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и	В течение года

	<p>ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся на соревнованиях)</p>	<p>иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; 	<p>В течение года</p>
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся; 	<p>В течение года</p>

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

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в настольном теннисе, в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение обучающихся и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами. Основными мероприятиями данного раздела являются:

- разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для обучающихся, тренеров-преподавателей и специалистов;
- подготовка методических материалов для тренеров-преподавателей по вопросам педагогического воздействия и убеждения воспитанников, особенно в возрасте 18-23 лет, о недопустимости применения допинговых средств;
- назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации;

Инструкторы-методисты и специалисты организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должны ознакомить обучающихся и тренеров-преподавателей с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекса ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объёме, касающегося этих лиц. Также данные работники оказывают содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование обучающимися, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

Руководство организации реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, вправе заключить с обучающимися, тренерами-преподавателями и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

План антидопинговых мероприятий включается в календарный план спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий организации с указанием:

- места и сроков проведения мероприятия;
- темой мероприятия (лекции, беседы);
- плановой численностью присутствующих на мероприятии обучающихся и тренеров;
- ответственного лица за проведение мероприятия и докладчика (лектора).

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Инструктор-методист	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструктор-методист	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Инструктор-методист	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструктор-методист	По назначению
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

	5.Родительско с собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 .Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Термины:

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или

любое иное лицо, работающие с обучающимися, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие обучающемуся при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие обучающегося, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

9. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- провести разминку в группе.
- провести тренировочное задание под наблюдением тренера-преподавателя.

По судейской практике каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении соревнований по баскетболу.
- знать правила и уметь заполнять протокол.
- знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска.
- участвовать в судействе учебных игр.
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
- постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно - биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных обучающихся. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование *медико-биологических средств* восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорнодвигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

Общие методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

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 первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "баскетбол" и включают:

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	

			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со	см	не менее	

	взмахом руками		35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"	

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			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	15
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из	количество раз	не менее	

	положения лежа на спине (за 1 мин)		35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основные идеи федеральных стандартов спортивной подготовки по баскетболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности.

Физическая подготовка

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности игроков. Различают два взаимосвязанных вида физической подготовки - общую и специальную.

Задачи общей физической подготовки:

- воспитание основных физических качеств;

- повышение уровня общей работоспособности;
- совершенствование жизненно важных умений и навыков.

Специальная физическая подготовка - процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Задачи по специальной физической подготовке:

- повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
- воспитание специальных физических способностей;
- достижение спортивной формы.

Методически правильный подход к развитию основных физических качеств играет важную роль на этапе начальной подготовки, т.к. закладывается фундамент для последующего формирования уровня физической подготовленности баскетболиста. Развитие основных физических качеств базируется на сенситивных периодах.

Физическое качество - быстрота

Быстрота одно из ведущих физических качеств в баскетболе. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание в учебно-тренировочном процессе. Необходимо выделить три основных формы проявления быстроты:

1. Время проявления двигательной реакции;
2. Скорость выполнения отдельного движения;
3. Частота движений. Сочетание этих форм определяет все случаи проявления быстроты.

С физиологической точки зрения развитие быстроты наиболее эффективно осуществляется на этапе начальной подготовки.

Примерные упражнения для развития быстроты у баскетболистов

- ✓ Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления - 1 мин (по 2-3 шага). Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.
- ✓ Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время - в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед.
- ✓ Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 5, но с ведением мяча.
- ✓ Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости.
- ✓ То же, что и в упр. 7, на дистанции 50-100 м - для развития двигательной скорости. Выполняется на время.
- ✓ Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.
- ✓ Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.

Физическое качество гибкость

Гибкость - способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Необходима для полноценного освоения техники игровых приемов, помогает избежать травматизма.

Примерные упражнения для развития гибкости в баскетболе:

- ✓ развитие гибкости суставов, позвоночника;
- ✓ круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;
- ✓ махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами...
- ✓ максимальный наклон туловища вдоль ног;

- ✓ скручивания туловища в лево, в право;
- ✓ мостик...
- ✓ упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах;
- ✓ на полу-шпагат;
- ✓ наклоны вперед, назад, влево, вправо и те же упражнения, выполняются с мячом.
- ✓ те же упражнения, выполняются с мячом и те же упражнения, выполняются с партнером.

Физическое качество - ловкость

Ловкость - это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

Это самое общее определение, поскольку ловкость - комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами.

Развивать ловкость следует с 8 лет, и работать над этим качеством постоянно, вводя в учебно-тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения.

Примерные общие упражнения для развития ловкости

- ✓ Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.
- ✓ Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
- ✓ Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.
- ✓ Падение назад и быстрое вставание.
- ✓ Падение вперед и быстрое вставание.
- ✓ Гимнастическое (колесо) влево и вправо.
- ✓ Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
- ✓ Стойка на руках.
- ✓ Ходьба на руках.
- ✓ Отлично помогает для развития координации, а, следовательно, и ловкости, ходьба по скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперед.

Примерные специальные упражнения для развития ловкости

- ✓ Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.
- ✓ Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
- ✓ Ходьба с качением мяча перед собой.
- ✓ Командная эстафета с качением мяча перед собой. Длина этапа - до 30м.
- ✓ Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
- ✓ Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
- ✓ Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
- ✓ Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.
- ✓ Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

Развитие прыгучести у баскетболистов ЭНП

Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу "на втором этаже". Известно, что сила и высота прыжка во многом зависят от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. С этой целью нужно ежедневно утром уделять не менее пяти минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава.

Примерные упражнения для тренировки прыжка

- ✓ на тренировках после бега, гимнастики игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств - быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры;
- ✓ прыжки выполняются толчком с двух ног, приземление на "заряженную" стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) - минимальная;
- ✓ толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, - поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние нормального шага - "маятник";
- ✓ то же, но выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;
- ✓ прыжки с поворотом на 180, 360 с поднятыми вверх руками;
- ✓ прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах - спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед-назад;
- ✓ толчки боком, спиной, грудью, выполняемые двумя игроками примерно одного роста и веса (петушиные бои);
- ✓ прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка. Используется 10-12 барьеров высотой 10-12 см., находящихся на расстоянии от 1 до 1,5 м друг от друга;
- ✓ прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру-преподавателю или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игроков;
- ✓ запрыгивание на тумбу и сшагивание на пол;
- ✓ прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах - до 5 мин. Через скакалку весом от 3 до 7 кг - от 30 с до 1,5-3 мин;
- ✓ запрыгивание (затем сшагивание) на препятствие высотой до 23- 30 см толчком голеностопов, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 15-20 прыжков подряд;
- ✓ серийные прыжки - "ножницы" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами - вперед и назад;
- ✓ серийные прыжки - "разножка" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны;
- ✓ многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача - делать как можно более дальние прыжки, упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки;
- ✓ прыжки через длинную скакалку с дриблингом. Мяч ведет не только игрок, выполняющий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку;
- ✓ серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35 с;

- ✓ серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите. Сериями по 20-25 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока;
- ✓ добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера-преподавателя начинают прыжки с передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время 30-40 с;
- ✓ ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца.

Любое прыжковое упражнение, выполняемое basketболистами, должно осуществляться с использованием стойки basketболиста и стойки «тройной угрозы». При приземлении игрока тренеру-преподавателю необходимо особое внимание уделять положению корпуса, ног, стоп.

Силовая подготовка basketболиста

Абсолютная сила - это предельная сила данного игрока при выполнении движения, без учета его собственного веса. Относительная сила - это сила в соотношении с весом игрока. Около 70 процентов всех двигательных действий в basketболе носит скоростно-силовой характер. В basketболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, борьба за мяч, дальние броски.

Важно: Тренеру-преподавателю необходимо помнить о том, что в этом возрасте все силовые упражнения выполняются в статическом напряжении, без линейного перемещения в пространстве.

Примерные общеразвивающие упражнения для развития силы в basketболе

- ✓ сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- ✓ приседания, передвижения в полуприседе;
- ✓ удержание «планки»;
- ✓ «падение» вперед с энергичным отталкиванием от стенки;
- ✓ подтягивания на перекладине, поднимание ног в упоре на предплечьях;
- ✓ сдвинуть с места партнера в стойке, перетягивание партнера через линию;
- ✓ передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером;
- ✓ одновременное выпрыгивание с партнером вверх с отталкиванием плечами;
- ✓ вывести партнера из равновесия, стоя спиной друг к другу.

Примерные специальные упражнения для развития силы в basketболе

- ✓ из положения сидя поднимание набивного мяча ногами;
- ✓ толкание набивного мяча (не более 1 кг) левой и правой руками;
- ✓ круговая силовая тренировка, 4-5 станций, набивные мячи, отжимания в упоре, «планка», нагрузка работы на станциях 3 мин, интервал отдыха 90 сек;
- ✓ толкание набивного мяча, отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания;
- ✓ выталкивание партнера из круга без помощи рук;
- ✓ вырывание мяча у партнера по команде тренера-преподавателя;
- ✓ передвижения в basketбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону;
- ✓ передачи набивного мяча в парах или тройках, спортсмены располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают мяч с фазой полета.

В basketболе очень важное значение имеет способность обучающегося выполнять различные движения руками, как с мячом, так и без мяча. Развитию скорости движения рук в

баскетболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильной, быстрой работы рук в игре зависит очень многое. Сильные, цепкие руки часто помогают выигрывать борьбу за отскок мяча от щита, борьбу на полу. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно.

Для этой цели лучше всего подходят упражнения с теннисными мячами, эспандером, отжимания от пола на пальцах, висы и подтягивания на канате.

Примерные упражнения для развития быстроты движения рук

- ✓ Ведение одного-двух мячей.
- ✓ Передачи двух-трех мячей у стены на время - 30-40 с.
- ✓ Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.
- ✓ Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой.
- ✓ Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.
- ✓ Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время - 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.
- ✓ То же, что упр. 6, но в положении сидя
- ✓ Ведение трех мячей на время - 30 с.
- ✓ Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время - 30-40 с. Проводится как соревнование на количество ударов мяча.
- ✓ Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время - до 30 с.

Техническая и тактическая подготовка

Одной из фундаментальных основ Программы по баскетболу для групп начального этапа подготовки, является прочное освоение технических приемов и умение применить в игровых ситуациях весь арсенал технических действий свойственных данному виду спорта.

Наиболее характерной чертой начального обучения технике является изучение каждого приема изолированно, а затем соединение изученных приемов в простые сочетания, состоящие главным образом из двух и иногда трех приемов. Особое внимание нужно обращать на точность исходных положений, амплитуду движений и их согласованность по фазам. Обучение каждому приему ведется в наиболее благоприятных для его выполнения условиях, применяются упражнения, позволяющие охватить активными действиями одновременно наибольшее количество занимающихся и в то же время каждому обучающемуся действовать совершенно самостоятельно. При этом необходимо использовать ряд основных построений (в шеренги, колонны и т. д.). При подборе упражнений должны сохраняться методические требования: от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Однако изолированное изучение приемов проводится только в самом начале. В дальнейшем идет параллельное изучение нескольких приемов и их сочетаний.

При изучении различных сочетаний технических приемов главное внимание обращается на последовательность выполнения (например, ловля в движении - остановка) и согласованность движений по фазам. Для изучения техники на этом этапе применяются, как правило, комплексные упражнения, в основе которых лежат соответствующие сочетания технических приемов. Комплексный характер упражнений требует четкой согласованности партнеров, участвующих в выполнении упражнения. Другой характерной чертой является выполнение приемов в сочетании с контрприемами. Такое положение требует со стороны преподавателя и игрока внимательного анализа всех движений, умения подсказать, где и в какой момент, за счет каких движений прием может быть более целесообразным или эффективным.

Современная техника игры в нападении рациональна, требует проявления необходимых физических кондиций особенно скоростно-силового характера, а также достаточного уровня развития специфических координационных

способностей. Одной из фундаментальных основ программы спортивной подготовки, является прочное освоение технических приемов и умение применить в игровых ситуациях весь арсенал технических действий свойственных виду спорта - баскетбол.

Эффективность процесса освоения техники баскетбола в значительной мере зависит от умения тренера-преподавателя выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности освоения технических элементов и учета возрастных особенностей занимающихся. Следует помнить, что именно на начальном этапе необходимо особое внимание уделять формированию методически правильного выполнения базовых движений (правильное положение стопы, колена, рук, корпуса во время ходьбы, бега и т.д) на основе которых, в дальнейшем, будут формироваться специальные двигательные действия и техника выполнения игровых элементов.

В процессе обучения технике игры необходимо соблюдать взаимосвязь между двумя его сторонами тренировочного процесса - формированием двигательных навыков и развитием физических качеств.

Такая же связь при обучении существует между техническими и тактическими аспектами игровых приемов. Эта зависимость определяется спецификой самой игры, где игровые действия применяются исключительно в определенных игровых ситуациях. Поэтому параллельно с изучением рациональной техники приемов необходимо осваивать индивидуальные тактические действия. Как только сформирована основная структура двигательного действия и обучающиеся овладели правильным ее выполнением на фоне необходимого уровня развития физических качеств, целесообразно создавать условия для ситуационного обучения. Подразумевается дальнейшее совершенствование технического приема в наиболее типичных для него искусственно созданных ситуациях игрового противоборства. Сочетанию приемов - игровым действиям и адекватным им контрдействиям обучают по мере расширения арсенала изученных отдельных элементов техники нападения и защиты. Причем взаимосвязи между освоенными одиночными навыками должны формироваться в соответствии с внутренней логикой игры в баскетбол.

На завершающей стадии овладения техническим приемом или технико-тактическим действием предлагается его использование в соревновательных условиях, в точности, в быстроте его выполнения и т.п. или в эффективности его применения в двусторонних учебных играх. Для акцентированного совершенствования конкретного навыка игры здесь возможно использование специальных методических приемов, принуждающих к многократному повторению данного игрового приема или к воспроизведению его в более сложной, экстремальной обстановке: уменьшение или увеличение размеров площадки, числа игроков, времени игры; введение в игру второго мяча; наложение ограничений на выполнение определенных приемов (запрещение ведения, строгий лимит числа передач определенным способом или их числа до завершающего броска, завершение атак только указанным способом и др.); усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов (игра облегченным или утяжеленным мячом, применение на кольцах приспособлений, затрудняющих попадание в корзину и т.п.). Спортивные состязания любого ранга являются основным критерием успешности предшествующего этапа обучения, позволяют внести необходимые коррективы и дают импульс к дальнейшему углубленному

освоению навыков игры в баскетбол. Технику игры в баскетбол целесообразно осваивать в следующей последовательности:

- стойки и передвижения;
- техника владения мячом в нападении;
- техника противодействия и овладения мячом в защите;
- игровые действия (сочетание приемов) в нападении и контрдействия в защите.

Принципиальным является то, что освоению конкретного контрприема должно предшествовать овладение соответствующим атакующим действием.

Техника стоек и передвижений

Стойка баскетболиста в нападении: Исходное положение игрока, обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия. Стойка позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом.

В нападении выделяют:

стойку готовности (основную) - баскетболист находится на ногах с параллельным расположением стоп или при незначительно выступающей вперед одной из ног;

стойку игрока, владеющего мячом - характеризуется аналогичным расположением тела, мяч у туловища, пальцы, охватывая мяч, образуют полусферу, ладони не касаются мяча;

стойка «тройной угрозы» - ее специфика в том, что нападающий может быстро выполнить бросок по корзине, отдать передачу партнеру или начать ведение.

К передвижениям в нападении относятся - ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.

Ходьбу в основном используют в непродолжительные по времени игровые паузы. Однако в тренировочном процессе с детьми ЭНП используются различные способы выполнения ходьбы, способствующие укреплению мышц стопы и профилактике травматизма, такие как: обычная ходьба, ходьба на носках, на пятках, перекатами с пятки на носок, ходьба на внешней и внутренней поверхности стопы.

Бег и его разновидности очень широко применяют в работе с юными спортсменами. При выполнении бега лицом вперед различают две его разновидности: специфический бег баскетболиста и легкоатлетический бег. Для специфического бега баскетболиста характерна постановка ноги на полную стопу. Легкоатлетический бег имеет место, когда игрок совершает рывок и стремится мгновенно развить максимальную скорость, что для баскетболиста является крайне необходимым.

Бег спиной вперед у баскетболистов отличается частой постановкой стоп ног с носка; смещением тела спортсмена в противоположную от направления перемещения сторону; движением согнутых в локтевых суставах рук в переднезаднем направлении; поворотом головы назад, которым баскетболист периодически пользуется для уточнения игровой ситуации.

Прыжки в нападении являются фоновыми действиями при выполнении других приемов техники. В прыжке осуществляют ловлю и передачи мяча, броски, взятие отскока и добивание мяча в корзину.

Остановки относятся к приемам передвижения в нападении и позволяют баскетболисту своевременно остановиться. В игре применяют остановки двумя шагами и прыжком.

Повороты предназначены для маневрирования нападающего. Они выполняются без мяча или с мячом на месте и в движении. Существует два способа поворотов на месте: вперед и назад. Название способа поворота зависит от направления движения плеча, одноименного с выполняющей переступание ног: если движение выполняется в сторону опорной ноги, то это

- поворот вперед, соответственно при движении в противоположном направлении - поворот назад.

Опорная нога - это нога, вокруг которой, игрок совершает вращение. У нападающего без мяча любая нога может быть использована как опорная. Другое значение имеет опорная нога при выполнении поворотов игроком, владеющим мячом. Если этому предшествовала остановка двумя шагами с ловлей мяча в движении или после ведения, то статус опорной получает та нога, которая первой касается пола. Когда же игрок остановился прыжком или поймал мяч в прыжке с одновременным касанием пола обеими ногами либо овладел мячом стоя на месте, то опорной может стать любая нога, т. е. переступание может осуществляться любой ногой, но не поочередно. После определения игроком опорной ноги отрывать ее от площадки при выполнении поворотов с мячом запрещено правилами. Возможна также ситуация, при которой ни одна из ног не может быть использована как опорная. Это происходит, если при овладении мячом игрок касается пола одной ногой и далее, оттолкнувшись ею же, приземляется на две, т.е. имеет место комбинированный вид остановки.

Поворот в движении применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования стоек и разновидностей бега на ЭНП:

- выполнение стойки готовности на месте;
- передвижение изучаемым способом (специфическим бегом баскетболиста, бегом спиной вперед или рывком) по прямой и с изменением направления движения по разметке площадки и другим ориентирам (набивные мячи, переносные стойки, баскетбольные щиты и т.п.);
- чередование способов, скорости передвижений на отдельных отрезках дистанции, по зрительным или звуковым сигналам педагога (поднятая рука или мяч, количество или характер свистков и т. п.);
- выполнение стойки готовности в сочетании с разновидностями передвижений и остановками произвольным способом: а) по ориентирам; б) по сигналу педагога;
- воспроизведение стойки игрока, владеющего мячом на месте: из стойки готовности (мяч лежит перед занимающимся) - присесть, наложить кисти на мяч сзади-сверху - прийти в стойку игрока, владеющего мячом;
- выполнение стойки с тройной угрозой и стойки для начала ведения в различных позициях по отношению к корзине;
- сочетание разновидностей передвижений со стартом из различных исходных положений (стоя, сидя или лежа; лицом, спиной или боком по направлению движения и т.п.);
- воспроизведение стоек и передвижений нападающего в подвижных играх типа «день и ночь», «вызов номеров», «пятнашки», «салки мячом», «третий лишний» и т.п. по измененным правилам, регламентирующим выполнение совершенствуемых приемов на отдельных участках площадки или по сигналу педагога.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок:

Двумя шагами:

- легкоатлетические прыжки в шаге;
- прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу: «по кочкам»;
- бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам;

- имитация шагов остановки с места - упражнение в равновесии: исходное положение - стойка готовности; толчком впереди стоящей ногой, удлинённый шаг- прыжок сзади стоящей ногой с приходом на всю стопу - удержание равновесия на ней - выставляя толчковую ногу вперед, прийти в исходное положение;
- выполнение вариантов изучаемого приема (с удлинённым шагом правой и левой) в целом после ходьбы и бега по ориентирам, по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера).

Прыжком:

- выполнение приема с места: исходное положение - стойка готовности;
- шаг сзади стоящей ногой с последующим толчком и приземлением на две ноги;
- выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой) после ходьбы и бега по ориентирам (разметке площадки, отметкам мелом и т.п.), по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера);
- выполнение разновидностей приема в целом со сменой направления и скорости передвижений;
- чередование разновидностей остановок двумя шагами и прыжком в ситуативных условиях: в различных позициях относительно щита;
- варьируя скорость и направление предшествующего передвижения;
- реагируя на условные сигналы педагога, регламентирующие момент или вариант остановки (например, один длинный свисток - остановка с удлинённым шагом правой, два коротких свистка - остановка прыжком толчком левой и т.д.);
- состязания в точности и быстроте исполнения изучаемого способа приема в эстафетах и подвижных играх.

Техника ловли и передачи мяча

Ловля мяча - прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования ловли мяча двумя руками на месте:

- имитация приема переключением мяча из рук одного обучающегося в руки другого;
- индивидуальные упражнения в ловле мяча, подброшенного вверх над собой (посланного в стену), с овладением мячом на разной высоте: над собой; после его отскока от пола: на уровне пояса, колен или пола; упражнения на месте и с вышагиванием в ловле мяча, посланного партнером: по навесной траектории в заранее поставленные кисти; на разной высоте: над головой, на уровне головы, груди, пояса, с отскоком, катящегося по полу;
- ловля мяча, летящего сбоку и поступающего от партнера сзади- сбоку;
- выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки;

выполнение разновидностей приема в эстафетах, подвижных и подготовительных играх типа: «гонка мячей по кругу», «передай мяч и садись», «мяч ловцу» и др.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок с ловлей мяча двумя руками:

- остановка изучаемым способом (двумя шагами или прыжком) с места с ловлей отскочившего от площадки мяча, предварительно выпущенного перед собой;
- выполнение изучаемой разновидности приема, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера: а) с места; б) после передвижения ходьбой; в) после передвижения медленно бегом;

- остановка изучаемым способом с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вертикально вверх вытянутой в сторону рукой: остановка с ловлей «зависшего» в воздухе мяча;
- выполнение изучаемой разновидности приема в целом: а) с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола; б) после встречного набрасывания мяча партнером по навесной траектории; в) после встречной передачи партнера заданным способом (момент передачи регламентируется звуковым сигналом игрока, выполняющего остановку);
- выполнение разновидностей приема, варьируя: а) скорость передвижений игрока; б) момент передачи мяча партнером; в) направление полета мяча от партнера (навстречу, сбоку или на ход выполняющему остановку игроку);
- выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями в условиях противоборства: подвижные игры типа «охраняй капитана», «мяч капитану» и т.п.

Передача мяча - прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском. Существует несколько способов выполнения передач. Они различаются исходным положением мяча или характером движения верхних конечностей и бывают: передачи от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, сбоку, над головой (крюком), одной и двумя руками. Обучение передаче-ловле мяча начинают стоя на месте и по мере освоения приема выполнение возможно в движении.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования передач мяча на месте:

- имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделением с зеркальным возвращением в исходное положение;
- имитация передачи-ловли в парах перекладыванием мяча из рук одного игрока в руки другого;
- передачи в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию, направление и траекторию полета мяча;
- передачи мяча в парах, тройках и других сочетаниях несколькими мячами;
- передачи мяча в различных построениях (во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т. п.) с последующим передвижением вслед за мячом или в сторону от направления передачи;
- передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника (над плечом, над головой, под рукой и т.п.): а) с вышагиванием; б) в сочетании с поворотами на месте; в) в сочетании с обманными движениями мячом; г) в сочетании с последующим финтом и уходом от защитника;
- передачи мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу;
- направленное сочетание разновидностей передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры): а) в подвижных играх типа: «не давай мяч водящему», «мяч в центр», «подвижная цель», «10 передач» и т.п.; б) в условиях игрового противоборства.

Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча в движении:

При встречных передачах:

- выполнение изучаемого способа передачи в движении неподвижно стоящему игроку с использованием двухшажного ритма работы ног: а) снимая мяч с кисти вытянутой в сторону руки партнера (с места, в ходьбе; в беге); б) после ловли мяча слегка подброшенного вертикально вверх с кисти вытянутой в сторону руки партнера;

- выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: а) после собственного выбрасывания мяча перед собой (с обратным вращением) и отскока от пола; б) после ловли мяча наброшенного партнером навстречу набегающему игроку в заранее указанной точке площадки, обозначенной линией разметки, набивным мячом и т.п.;
- выполнение передачи в движении неподвижно стоящему игроку после встречной передачи партнера: а) с отскоком от пола; б) по навесной траектории, в) по прямой траектории; (встречная передача выполняется по звуковому сигналу набегающего игрока);
- передачи в движении неподвижному игроку, варьируя момент передачи мяча набегающему игроку и траекторию его полета;
- выполнение изучаемого приема в целом при движении обучающихся из встречных колонн: а) с отскоком от пола; по прямой траектории.

При поступательных передачах:

- выполнение изучаемого способа поступательной передачи с места на ориентир (вытянутую вперед-вверх руку):
- стоящему впереди-сбоку партнеру;
- игроку, начинающему движение;
- двигающемуся нападающему (после ловли мяча в движении игрок выполняет один из освоенных игровых приемов или их сочетание: остановку, встречную передачу в движении другому партнеру, ведение мяча, бросок в движении и т.п.);
- поступательная передача с места двигающемуся партнеру в сочетании с сопровождающим рывком передающего игрока: варьируется дистанция, на которую передается мяч и скорость передвижения убегающего партнера;
- поочередное выполнение приема одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении по кругу: передача впереди бегущему партнеру;
- выполнение поступательной передачи в движении при параллельном перемещении вдоль площадки двух-трех игроков;
- выполнение разновидностей встречных и поступательных передач в движении в эстафетах и подвижных играх типа «охота с мячом», «запятнай мячом», «салки и мяч» и т.п.

Техника ведение мяча (дриблинг мяча)

Основной прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направления движения. Ведение применяется исходя из конкретной игровой ситуации:

- для перемещения по площадке, исходя из игровой комбинации;
- для организации стремительной контратаки или преодоления прессинга после овладения мячом на своей половине площадки;
- ухода от плотной опеки защитника в целях создания условий для завершения атаки;
- для длительного контроля над мячом при игре на удержание счета.

Разновидности ведения в зависимости от высоты отскока мяча и специфики контроля над ним: высокое и низкое ведение, со зрительным контролем и без зрительного контроля над мячом.

Баскетболист, хорошо владеющий дриблингом, имеет возможность обыграть защитника в любой точке площадки и создать угрозу атаки корзины. Способы обыгрывания: с использованием вышагивания, скрестного шага или поворота; по ходу выполнения приема в движении: изменением высоты отскока, направления или смены ритма; переводом мяча перед собой, за спиной, между ногами или с поворотом.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования ведения мяча:

- ведение на месте: с различной высотой отскока поочередно правой и левой рукой, с переводом мяча с руки на руку перед собой;
- ведение на месте с элементами жонглирования: чередуя исходное положение - сидя, лежа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на одном или на двух коленях и т.п.; с переводом мяча с руки на руку - под ногой, между ног, за спиной; со сменой направления движения мяча - по кругу вокруг ноги или ног, по «восьмерке» и т.п.;
- ведение в движении по прямой одной и другой рукой, чередуя высокое и низкое ведение на отдельных отрезках дистанции;
- разновидности ведения в движении с изменением направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек, стульев или набивных мячей («змейкой»), гимнастических скамеек, обручей и т.п.;
- ведение с изменением направления движения в сочетании с выполнением заданий, требующих переключения зрительного анализатора (например, обводка центрального круга с подсчетом находящихся внутри его разноцветных кеглей или геометрических фигур разной формы или цвета и т.п.);
- ведение с изменением высоты отскока, скорости передвижения, направления движения, с переводом мяча с одной руки на другую по звуковым или зрительным сигналам педагога или партнера;
- разновидности ведения в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой («зигзаг» - 2-3 удара правой рукой с перемещением вправо-вперед, перевод мяча на левую руку; 2-3 удара левой рукой с перемещением влево-вперед, перевод мяча на правую руку и т.д.): без защитника; с пассивным сопровождением защитника; в условиях противоборства;
- воспроизведение разновидностей ведения в эстафетах и подвижных играх типа: «вызов номеров», «гонки с мячами», «пятнашки с ведением», «дриблеры в круге» и т.п.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок после ведения мяча:

- выполнение варианта остановки (двумя шагами, прыжком) с места: после одноударного ведения; после многоударного ведения на месте;
- выполнение разновидностей приема в целом на контролируемой скорости по ориентирам (разметка площадки, переносные стойки и т.п.);
- вариативное выполнение разновидностей приема: а) по зрительным сигналам партнера (поднятая вверх правая рука - остановка двумя шагами, поднятая вверх левая рука - остановка прыжком и т.п.); б) в ответ на изменение занимаемой стойки условным защитником (стойка с выставленной вперед правой ногой - остановка двумя шагами с ловлей мяча на шаге левой; стойка с выставленной вперед левой ногой - остановка прыжком с ловлей мяча после толчка правой и т.п.).

Техника броска мяча в корзину

Относятся к наиболее значимым приемам игры в баскетбол, так как являются конечной целью атакующих действий игроков и их эффективность определяет в итоге результат игры.

Существует несколько разновидностей выполнения бросков. Их название определяется рядом критериев:

- удаленностью от корзины - дистанционные броски, броски из-под щита;
- количеством конечностей, участвующих в броске - двумя или одной рукой;

- расположением мяча в начальный момент броскового движения - от головы (сверху), над головой, от плеча, от груди, снизу;
- отношением к опоре - с места, в прыжке;
- характером предшествующего броску двигательного действия - в движении (после вышагивания или после получения мяча от партнера), после ведения (проход- бросок).

Примерные упражнения для обучения и совершенствования бросков с места (штрафных бросков):

- имитация изучаемого способа броска без мяча, по частям в сочетании с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности;
- воспроизведение завершающего момента выпуска мяча: перекачивание мяча («щелчок») на тыльную поверхность кистей обеих рук или кисти рабочей руки;
- многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных исходных положений: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях, лежа на спине;
- выполнение передачи-броска изучаемым способом по средней и высокой траектории на ориентир: поднятые вверх руки партнера, цель на стене, горизонтально натянутый шнур и т.п.;

выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции: под углом 30-45° к щиту (бросок с отскоком от щита); б) располагаясь прямо перед щитом («чистый» бросок);

- серийное выполнение штрафных бросков изучаемым способом;
- выполнение штрафных бросков в личных соревнованиях: на число попаданий в серии бросков; на число двойных (два подряд) или тройных (три подряд) попаданий в серии бросков; максимальное число бросков без промаха; число всех точных бросков либо двойных или тройных попаданий за определенный отрезок времени; лучшую разность между результативными и неточными бросками в серии или в заданный отрезок времени: за каждое попадание начисляется одно очко, за каждый промах вычитается одно очко; выполнение модельных показателей результативности: каждому снайперу-сопернику задается индивидуальный уровень точности в серии бросков, достижение, которого приносит победу в состязании, и т.п.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей бросков в движении:

- выполнение прыжка толчком одной справа и слева от корзины: после одного, двух шагов с места - имитация броска без мяча; после предшествующего двухтактному ритму работы ног передвижения ходьбой или бегом;
- имитация изучаемого способа броска с выпуском мяча вверх над собой после одного шага с места;
- выполнение разновидности броска в корзину после одного шага с места;
- выполнение броска в движении правой и левой руками (справа и слева от корзины) в целом: после встречного набрасывания мяча партнером снизу (передача почти из рук в руки); после встречной передачи партнера с отскоком от пола; после встречной передачи по навесной и прямой траектории;
- разновидности броска после вышагивания: из различных исходных расположений по отношению к щиту, меняя угол атаки (прямо перед корзиной, справа или слева от нее); из разных исходных положений (стоя спиной, правым или левым боком по отношению к корзине) в сочетании с поворотом на опорной ноге, варьируя направление вышагивания;

- чередование разновидностей приема в сочетании с предшествующим обманным движением и уходом от условного защитника.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования броска в проходе

- выполнение разновидности броска в движении с места после одноударного ведения;
- выполнение разновидности изучаемого приема после многоударного ведения мяча на месте;
- выполнение прохода-броска в целом на невысокой скорости: под углом 30-45° к щиту справа и слева от корзины; под углами более 45° и менее 30°; прямо по направлению к корзине; из углов площадки (вдоль лицевой линии);
- чередование разновидностей приема с изменением: исходного положения и дистанции относительно корзины; направления движения, предшествующего броску; скорости передвижения с мячом;
- выполнение разновидностей приема в сочетании с обманным движением и последующим уходом от условного защитника: перед началом ведения (вышагиванием, скрестным шагом или поворотом); в движении (с помощью перевода мяча с руки на руку перед собой, за спиной, под ногой, с поворотом);
- соревнования на результативность разновидностей прохода-броска (личные и командные).

Техника игры в защите

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите - прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник постоянно стремится занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам. Соответственно технику защиты подразделяют на две основные группы:

- технику стоек и передвижений;
- технику противодействия и овладения мячом.

Техника стоек и передвижений

В технике защиты выделяют стойку с параллельной постановкой стоп, стойку с выставленной вперед ногой и закрытую стойку.

Стойка защитника с параллельной постановкой стоп применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника по площадке.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой используется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит.

Закрытая стойка применяется при активных формах защиты и отличается близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи.

В защите используют все способы передвижений, которые применяют при нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков.

Соответственно, нет принципиальных различий и в технике их исполнения.

Техника противодействия и овладения мячом

К технике противодействия и овладения мячом относятся: вырывание, выбивание и перехват мяча; накрывание и отбивание мяча при бросках; взятие отскока на своем щите.

Тактика игры

Средствами ведения игры в баскетбол являются приемы техники и многообразие их способов. Каждый технический прием или их сочетание в игре применяются в конкретной игровой ситуации. Характер и содержание индивидуальных действий и взаимодействий игроков-партнеров в каждый игровой момент обусловлены изменяющимися условиями их выполнения, а осмысленный выбор диктуется избранной тактикой игры.

По направленности деятельности выделяют два раздела: тактику нападения и защиты. По особенностям организации каждый раздел подразделяют на группы действий: индивидуальные, групповые и командные.

На начальном этапе подготовки баскетболиста тренеру-преподавателю необходимо развивать тактическое мышление обучающегося для принятия им самостоятельного решения в определенной игровой ситуации, а также формировать умение ориентироваться в пространстве игровой площадки и видеть на ней других игроков. В связи с этим, основное внимание на тренировочных занятиях с детьми ЭНП уделяется обучению и совершенствованию индивидуальных тактических действий и, частично, групповым тактическим взаимодействиям, как в нападении, так и в защите.

В этом возрасте сглажено традиционное распределение игроков по функциям (амплуа), поэтому, именно в группах ЭНП у тренера-преподавателя появляется прекрасная возможность для воспитания, очень востребованного в современных условиях развития баскетбола, универсального игрока, обладающего широким спектром владения различными техническими и тактическими навыками.

Значимое место в процессе спортивной подготовки на ЭНП занимают подвижные и спортивные игры.

На занятиях по баскетболу наиболее популярны *две формы проведения подвижных игр*: в виде эстафет и командных состязаний.

При выборе подвижных игр, применяемых для обучения навыкам игры в баскетбол, преимущество отдается коллективным, предполагающим соревновательный эффект. Как и эстафеты, командные игры отличаются друг от друга содержанием и формой. Соответственно их направленность может варьироваться и планироваться в зависимости от целевых установок. Перечень подвижных игр, применяемых на занятиях баскетболом, безграничен. Наиболее известными являются «день и ночь», «вызов номеров», «пятнашки мячом», «салки с ведением», «коршун и наседка», «баскетбольная перестрелка», «двухэтажный баскетбол» и др.

Большое влияние подвижные игры оказывают на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы в ходе игры, детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др.

Интегральная подготовка баскетболистов на начальном этапе

Использование подвижных игр в работе способствует приобретению занимающимися начального опыта соревновательной деятельности. Подготовительные игры применительно к баскетболу отражают структуру и содержание непосредственно игрового пространства. Составными компонентами подготовительных игр, может быть все многообразие интегральной подготовки обучающихся младшего возраста. Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки в одном с целью максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности спортсмена.

На этапе начальной подготовки интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств и физического развития с эффективностью обучения двигательным действиям (техническим приемам игры);
- 2) формирование тактических умений в процессе обучения технике игры;
- 3) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств;
- 4) влияние психологической подготовки на успешность тактических действий;
- 5) применение средств и методов психологической подготовки в процессе обучения техническим приемам игры.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможных: реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры, совершенствование техники в процессе многократного выполнения тактических действий, совершенствование техники двигательных действий в условиях, требующих проявления физических усилий и др.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки одновременно, упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения), учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий. Средствами интегральной подготовки на начальном этапе являются подвижные и спортивные игры специальной направленности.

Они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым. Этого достигают либо направленным изменением правил, либо вычленением из общей структуры соревновательного противоборства конкретных игровых ситуаций. Среди подготовительных к баскетболу игр особенно популярны «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану», «Баскетбол без ведения», «1 х 1 с промежуточным» и др.

Моделирование специфики игры в баскетбол позволяет выборочно и с большой эффективностью воздействовать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности, а также помогает подвести обучающихся к участию в учебных и официальных играх.

В рамках игровой подготовки целесообразно проводить соревнования с использованием уменьшенных составов команд.

Так на 1 тренировочном году в группах ЭНП рекомендовано использовать игру 1х1, 2х2, 3х3, возможно 4х4, постепенно увеличивая число противоборствующих игроков по мере получения необходимых умений и навыков игровой деятельности. На 2-3 годах начального этапа подготовки баскетболистов используются те же игры 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, а также начинается соревновательная деятельность в виде контрольных игр и тематических краткосрочных турниров по мини-баскетболу, включенных в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Количество таких игр не должно превышать нормы, установленной ФССП по виду спорта баскетбол

Учебно-тренировочный этап

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основные идеи

федеральных стандартов спортивной подготовки по баскетболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности; о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни.

Физическая подготовка

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности игроков, тенденции развитию игры обусловили необходимость воспитания и постоянного поддержания на должном уровне комплекса физических качеств, влияющих на эффективность и результативность игры. Однако индивидуальные и возрастные особенности не всегда позволяют развивать эти качества до высокого уровня у каждого игрока, поэтому задача тренера-преподавателя сводится к максимально возможному развитию наиболее сильных физических качеств и доведению до оптимального уровня всех остальных физических качеств игрока. Важно, чтобы уровень развития физических качеств сочетался со всеми другими видами подготовки и обеспечивал эффективную игру спортсмена. Различают два взаимосвязанных вида физической подготовки - общую и специальную.

Задачи общей физической подготовки:

- воспитание основных физических качеств;
- повышение уровня общей работоспособности;
- совершенствование жизненно важных умений и навыков.

Занятия по ОФП должны учитывать специфические требования баскетбола и органично сочетаться с техническими приемами владения мячом, силовыми и контактными элементами игровой деятельности, быть максимально приближенными к условиям реальной игры, для понимания важности и необходимости данной работы и ее влияния на успех спортсмена и команды в целом.

Специальная физическая подготовка - процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Используются специальные подготовительные упражнения, сходные по своей структуре с основными игровыми действиями, а также упражнения в технике и тактике.

От этапа к этапу возрастает доля СФП. На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки основной акцент направлен на совершенствование специальной физической подготовки.

Физическое качество - быстрота

Быстрота одно из ведущих физических качеств в баскетболе, так как баскетболисту необходимо обладать способностью выполнения двигательных действий с мячом и без мяча в максимально короткие отрезки времени. В баскетболе это качество проявляется как быстрота реакции, быстрота выполнения движений и смена одного движения другим. Игроки двигаются по площадке ритмично, варьируя свои движения в зависимости от игровой ситуации, находятся в постоянной готовности быстро и неожиданно для противника изменить направление или темп движения. Возрастной период занимающихся 12-14 лет является наиболее благоприятным для развития быстроты.

Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание в учебно-тренировочном процессе. Быстроту развивают с помощью тренировочных средств, направленных на повышение

скоростно-силовых качеств и мышечной силы. Следует в данном возрасте использовать повторный бег с максимальной скоростью, возможно с 13-14 летнего возраста использование легкого груза в беге с максимальной скоростью, много упражнений на совершенствование реакции на движущийся объект. Упражнения с акцентом на развитие максимальной скорости необходимо проводить часто, но в относительно небольшом объеме. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, прекращают в тот момент, когда внешние признаки или показания секундомера будут свидетельствовать о снижении скорости передвижения.

Примерные упражнения для развития быстроты у баскетболистов

- Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления - 1 мин (по 2-3 шага). Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.
- Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время - в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед.
- Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 5, но с ведением мяча.
- Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости.
- Старты из различных исходных положений: сидя лицом и спиной, лёжа на животе и на спине, в планке, в приседе и т.д. на дистанцию 5-10 метров. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнения также полезно для развития стартовой скорости.
- Старты после преодоления сопротивления. Выполняется в парах, один из пары выполняет бег на месте, второй из пары удерживает его на месте при помощи рук или в резиновой петле. По сигналу первый из пары делает ускорение на дистанцию 5-10 метров. На противоположной стороне площадки пары меняются местами.
- Старты после выполнения задания на частоту работы ног или работы на координационной лесенке. Спортсмен выполняет быстрые движения на месте ногами ("барабан"), либо быструю разножку, прыжки на двух или одной ноге, после чего выполняет ускорение на дистанцию 20-30 метров. Также возможна работа на координационной лесенке, которая помимо скорости развивает координацию спортсмена.
- Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей
- Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.
- Беговые упражнения, такие как высокое поднимание бедра, захлест, буратино, подскоки, приставные шаги, многоскоки, скрестный шаг на дистанцию 10-15 метров, переходящие в ускорение на такую же дистанцию.
- Различные эстафеты с командным соревнованием.

Физическое качество гибкость

Гибкость - способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Оно необходимо для полноценного освоения техники игровых приемов, а также помогает избежать травматизма. Важная особенность гибкости в том, что это качество с возрастом не развивается, а регрессирует. Связки становятся менее эластичными. Поэтому наибольший эффект развития этого качества наблюдается до 12-13 летнего возраста, далее систематическое поддержание достигнутых результатов. При развитии гибкости обязателен индивидуальный подход к каждому игроку. Например, игроку с ограниченной подвижностью в суставах, следует давать больше (и по объему и по числу повторений) упражнений на растягивание. Примерные упражнения для развития гибкости в баскетболе

- развитие гибкости суставов, позвоночника;
- круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;

- махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами...
- максимальный наклон туловища вдоль ног;
- скручивания туловища в лево, в право;
- мостик;
- упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах.

Ловкость - это способность быстро овладевать новыми движениями и координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

Три проявления ловкости:

- 1 - пространственная точность движений,
- 2 - точность движений, осуществляемых в сжатые сроки,
- 3 - движения, выполняемые не только быстро, но и в изменяющихся условиях или помехах движению.

В баскетболе ловкости следует уделять первостепенное внимание, подбирая упражнения, которые одновременно воздействуют на двигательный, вестибулярный и зрительный анализаторы. Обязательное требование к упражнению - наличие элемента новизны. Планировать эти упражнения целесообразно в подготовительной или начале основной части занятия (нет явного утомления игроков) обязательно предусматривая паузы для отдыха и восстановления организма.

Примерные общие упражнения для развития ловкости

- Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.
- Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
- Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.
- Падение назад и быстрое вставание.
- Падение вперед и быстрое вставание.
- Гимнастическое (колесо) влево и вправо.
- Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
- На линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Игрок разбегается и, отталкиваясь, забрасывает мяч в кольцо сверху. Более сложный вариант упражнения: во время разбега игрок ведет мяч, а бросок выполняет с поворотом.
- Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов.
- Бросок по кольцу с проносом мяча между ног во время двух шагов.

Отлично помогает для развития координации, а, следовательно, и ловкости, ходьба по гимнастическому бревну, скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперед.

Развитие прыгучести у баскетболистов.

Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу "на втором этаже". Известно, что сила и высота прыжка во многом зависят от силы и мощности икроножной и камбаловидной мышцы, голеностопного и коленного суставов.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам.

Любое прыжковое упражнение, выполняемое баскетболистами, должно осуществляться с использованием стойки баскетболиста и стойки «тройной угрозы». При приземлении игрока тренеру-преподавателю необходимо особое внимание уделять положению корпуса, ног, стоп.

Силовая подготовка баскетболиста

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на

собственно-силовые (статический режим, медленные движения) и скоростносиловые (динамическая сила, быстрые движения). Около 70 процентов всех двигательных действий в баскетболе носит скоростно-силовой характер. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, борьба за мяч, дальние броски.

Упражнения должны быть в основном динамического характера и по структуре сходны с движениями баскетболистов, применяемых в игре. Широко используются упражнения, направленные на развитие мышечных групп всего двигательного аппарата и упражнения избирательного

характера на отдельные группы мышц. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

В качестве средств развития силовых способностей рекомендуются упражнения с повышенным сопротивлением. Они подразделяются на упражнения с внешним сопротивлением и упражнения, отягощенные весом тела. Первая группа: упражнения с предметами (гантели, набивные мячи, скамейки гимнастические, эспандеры, резинки и т.д), вторая - упражнения в отжиманиях и приседаниях. Выбор величины сопротивления и темп выполнения упражнений для развития силовых способностей должен быть индивидуализированным и определяться возрастными и морфологическими особенностями каждого спортсмена.

Важно: Тренеру-преподавателю-преподавателю необходимо помнить о том, что в этом возрасте все силовые упражнения с отягощениями выполняются в статическом напряжении, без линейного перемещения в пространстве.

Техническая и технико-тактическая подготовка

Переходя на учебно-тренировочный этап, спортсмены уже владеют техникой основных базовых приемов передвижения: бег, ходьба, прыжки, остановки, повороты, перемещения в защитной стойке и технических приемов нападения: спортсмены умеет ловить и передавать мяч, вести мяч на месте и в движении с разной высотой отскока, бросать в кольцо с места, после автопаса, после дриблинга, после получения мяча, в проходе, а также получили умения правильно перемещаться в защитной стойке, оказывая самые элементарные сопротивления противнику с мячом и без него. Игроки также освоили базовые элементы тактики, а именно: принцип нападения "пас-вход", правильное расположение игрока нападения и защиты относительно мяча, колец (своего и противника), партнеров для применения освоенных приемов техники нападения и защиты в различных игровых ситуациях. Соревновательная деятельность обучающихся начального этапа подготовки была ограничена играми 1x1, 2x2, 3x3, 4x4.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи тренировочного процесса:

- сохранение уровня развития физических способностей;
- совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие;
- специальных физических качеств;
- совершенствование технических приемов;
- совершенствование тактических взаимодействий игроков в изученных системах;
- нападения и защиты;
- индивидуализация подготовки обучающихся в соответствии с амплуа игрока;
- совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований;
- завершение формирования команды;
- выполнение классификационных требований;
- судейство на соревнованиях районного и городского значения.

Общefизическая подготовка.

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

Специальная подготовка.

Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, с активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке. Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы. Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

Техническая подготовка.

Техника нападения

Техника передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым. Прыжки с разворотом на 90 - 360 после ускорений, различных по направлению и способу передвижения. Техника владения мячом. Передача мяча назад на месте и в движении. Передача мяча в сторону в движении. Передача мяча с поворотом на 180° в движении. Передача мяча из-за спины в движении. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем нападения. Индивидуальные действия игрока с мячом. Адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

Групповые действия.

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

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении. Выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты. Групповые действия. Противодействие взаимодействию трех игроков - «наведению на двух». Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при завершении). Взаимодействия в рамках смешанной системы защиты.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся обучающихся. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет	600/960		

(этап спортивной специализации)	обучения/свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	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	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/не дотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированное". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и

				соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	200	декабрь		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль - май		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия			в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-

			биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

- 1) Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
- 2) 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.
- 3) В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых, сауны;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 612338. С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 1, 2);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 3);

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

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

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица N 1

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	4
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5.	Корзина для мячей	штук	2
6.	Мяч баскетбольный	штук	30
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9.	Мяч теннисный	штук	10
10.	Мяч футбольный	штук	2

11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
12.	Свисток	штук	4
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка	штук	24
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойка для обводки	штук	20
17.	Утяжелитель для ног	комплект	15
18.	Утяжелитель для рук	комплект	15
19.	Фишки (конусы)	штук	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

18. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя-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).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. *Анискина С.Н.* Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. *Баула Н.П.* Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
3. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
4. *Гатмен Б.* Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
5. *Гомельский А.Я.* Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
6. *Гомельский А.Я.* Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
7. *Губа В.П.* Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 144 с.
8. *Лосева И.В.* Методика специальной подготовки к СД баскетболистов 17-21 года при переходе в команды высшей лиги: автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. пед. наук/И.В. Лосева. - Волгоград, 1997. - 24 с.
9. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации/Министерство спорта РФ. - М.: Советский спорт, 2014. - 132 с.
10. Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации: Сборник документов и материалов/Ю.Д. Нагорных, К.В. Вырупаев, И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общей редакцией Ю.Д. Нагорных; Министерство спорта РФ. - М.: Советский спорт, 2014. - 295 с.
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (зарегистрирован в Минюсте России 10.06.2013, регистрационный № 28777).
12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.07.2014 № 620 «О внесении изменений в Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (зарегистрирован в Минюсте России 14.08.2014, регистрационный № 33587).
13. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
14. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
15. Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
<http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России).
<http://www.consultant.ru> (Консультант).
<http://www.rusada.ru> (РУСАДА)
www.russiabasket.ru - Официальный сайт РФБ.
www.fiba.com - Сайт ФИБА.
<http://минобрнауки.рф/> - сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
<http://minstm.gov.ru/> - сайт Министерства спорта Российской Федерации.