МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СПАРТАК» ГОРОДА ИРКУТСКА

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МКУ ДО «СШ «Спартак»
(протокол от 30 июня 2023 г. №1/23)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МКУ ДО «СШ «Спартак»

_____ А.В. Осиновский
«30» июня 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 1006)

Сроки и этапы реализации программы:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

г. Иркутск
2023 г.

Содержание.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…….……... 3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ…….…… 3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки……... 3
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……... 4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……... 4
2.4. Годовой учебно-тренировочный план……...…… 8
2.5. Календарный план воспитательной работы……... 9
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…….... 12
2.7. Планы инструкторской и судейской практики……. 15
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……...…… 16
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ……... 18
3.1. Требования к результатам прохождения Программы……...…… 18
3.2. Оценка результатов освоения Программы…… 19
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки…… 20
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»…… 25
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки…… 25
4.2. Учебно-тематический план……...…….. 58
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ…… 64
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ……. 64
6.1. Материально-технические условия реализации Программы……...…… 64
6.2. Кадровые условия реализации Программы……...…… 69
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы…….. 69

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

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. № 1006 (далее – ФССП).

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

Программа предусматривает следующие задачи:

- вовлечение максимального количества детей и подростков в систему спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку;
- подготовка инструкторов по спорту и судей в профессиональной области избранного вида спорта;
- формирование теоретических знаний по основам физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд г. Иркутска по виду спорта «баскетбол».

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

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

Таблица 1.

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица 2.

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

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

- Учебно-тренировочные занятия.

Реализуются в трех направлениях – групповые тренировочные занятия, сформированные с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся; индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях; самостоятельные тренировочные занятия по индивидуальным планам спортивной подготовки.

- Учебно-тренировочные мероприятия.

Направлены на подготовку к спортивным соревнованиям и отражают специальные учебно-тренировочные мероприятия по восстановлению, медицинскому обследованию, мероприятия в каникулярный период и иные формы работы с занимающимися (см. таблицу 3).

- Спортивные соревнования.

Проходят в четырех видах – контрольные, для оценки навыков за спортивный период либо учебный год; отборочные, с целью отбора на спортивные соревнования или на следующий этап спортивной подготовки; основные, для повышения спортивного мастерства; игры, для отработки технико-тактических навыков. При направлении обучающихся на спортивные соревнования учитываются следующие требования:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

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

Объем соревновательной нагрузки по этапам и годам спортивной подготовки представлен в таблице 4.

- Тренировочные занятия и мероприятия по судейской и инструкторской практике.

Таблица 3.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количеству 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 соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия.				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Таблица 4.

Виды спортивных соревнований, 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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица 5.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		15		12		6
1.	Общая физическая подготовка (час)	65	79	102	112	125
2.	Специальная физическая подготовка (час)	44	67	116	150	225
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	-	58	94	150
4.	Техническая подготовка (час)	102	129	175	187	149
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	60	79	116	187	250
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	15	28	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	10	12	15	19	62

8.	Интегральная подготовка (час)	31	50	131	159	250
	Общее количество часов в год:	312	416	728	936	1248

Годовой учебно-тренировочный план представляет собой часовую нагрузку по предметным областям на всех этапах спортивной подготовки. План составлен в соответствии и с объемом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение №2 ФССП по виду спорта «баскетбол» от 16 ноября 2022 года №1006) из следующего расчета недельной нагрузки:

- начальный этап до года/свыше года – 6/8 часов,
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет/свыше трех лет – 14/18 часов,
- этап совершенствования спортивного мастерства – 24 часа,

и средних показателей соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение №5 ФССП по виду спорта «баскетбол» от 16 ноября 2022 года №1006).

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Таблица 6.

№ 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 соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
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 соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса
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).	

3. Патриотическое воспитание обучающихся.			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, диспуты, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	

4. Развитие творческого мышления.			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса

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

Таблица 7.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	«В мире справедливых и чистых результатов» – комплекс мероприятий, направленных на знакомство спортсменов этапа начальной подготовки с миром допинга, его влияния на спортивную карьеру спортсмена, здоровье и самочувствие. В комплекс могут входить такие формы работы как теоретические занятия, игры, викторины, веселые старты и эстафеты, родительские собрания.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса	• Теоретические занятия можно проводить в форме антидопинговой викторины или интеллектуальной игры по освещаемой теме. • Веселые старты, спортивные эстафеты должны быть направлены на формирование у занимающихся чувства справедливой и честной победы, проявление оптимальных возможностей организма для достижения наивысшего результата без дополнительных средств. • Родительские собрания необходимы для создания здоровой атмосферы вне спортивного зала,

			улучшение взаимоотношений и взаимопонимания родителей и детей в профессиональной спортивной деятельности. • Спортсмены должны быть ознакомлены с лекарственными препаратами, которые озвучены в международном стандарте «Запрещенный список».
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Закон чистых результатов» – план мероприятий, основанный на закреплении и совершенствовании знаний спортсменов о вреде допинга в профессиональной деятельности. Мероприятия могут быть реализованы в формате обучения, семинаров, познавательных информативных встреч, игр и т.д.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса	• В рамках мероприятий для спортсменов учебно-тренировочного этапа важным мероприятием в закреплении знаний о допинге будет прохождение онлайн обучения на сайте РУСАДА. • Семинары для спортсменов и (или) тренеров можно проводить в дистанционном и очном форматах, с привлечением спортивных профессоров, спортсменов, врачей и иных специалистов, работающих в сфере спортивных результатов. • С целью закрепления материала для занимающихся можно проводить антидопинговые викторины, игры, совместно оформлять информационные уголки и стенды с возможностью проверить знания.

			• Важно проводить и различные формы тестирования в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Этап совершенствования спортивного мастерства	«В ответе за свои спортивные результаты» – мероприятия, направленные на самостоятельный контроль спортсменами своих профессиональных результатов, развитие способностей организма без использования каких-либо незаконных средств. Формами работы могут быть обучение и тестирование для проверки знаний, ведение дневника спортсмена для отслеживания состояния и возможностей организма, планирование нагрузки и упражнений совместно с тренером.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса	• С целью закрепления знаний о требованиях к работе с допингом спортсмен может проходить онлайн обучение на сайте РУСАДА. • На этапах совершенствования спортивного мастерства успешным в работе будет метод ведения спортивных дневников, которые помогут отследить состояние спортсмена и подобрать эффективные упражнения для совершенствования возможностей организма. • Спортсменам также важно знать список запрещенных лекарственных препаратов (международный стандарт «Запрещенный список»).

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Таблица 8.

Этап спортивной подготовки	Виды деятельности	Сроки (период) проведения
1. Судейская подготовка.		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- работа с правилами соревнований избранного вида спорта; - изучение видеоматериала с анализом действий судейской коллегии; - работа в процессе учебно-тренировочного занятия в роли судьи; - работа помощником секретаря на соревновательных мероприятиях локального или местного значения; - прохождение текущего и итогового контроля в области судейской практики.	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
Этап совершенствования спортивного мастерства	- знакомство с функциями и обязанностями всех членов судейской коллегии; - работа во всех категориях судейской коллегии; - прохождение текущего и итогового контроля в области судейской практики.	
2. Инструкторская практика.		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- работа с методическими пособиями и материалами по анатомии и биомеханики упражнений избранного вида спорта в процессе теоретических занятий и самостоятельной работы в каникулярный период; - освоение методов организации учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части; - наблюдение за техникой выполнения упражнений спортсменов, анализ допущенных ошибок, методика их исправления; - работа с инвентарем и спортивным оборудованием; - работа в качестве дежурного учебно-тренировочного занятия (подготовка тренировочной площадки и соблюдение чистоты по окончанию занятия).	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки

Этап совершенствования спортивного мастерства	- самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий (отдельной части занятия) в группах начальной подготовки; - правильная демонстрация упражнений в рамках вида подготовки; - составление конспекта занятия с учетом индивидуальных особенностей спортсмена; - умение замечать и исправлять ошибки в выполнении упражнений другими спортсменами.	

План инструкторской и судейской практики составлен в соответствии с учебно-тренировочным планом дополнительной образовательной программы по виду спорта «баскетбол», ФССП по виду спорта «баскетбол», правилами избранного вида спорта, методической научной литературой по физическому воспитанию и основам медицинских знаний.

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

Таблица 9.

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Виды и формы мероприятий	Период реализации
1. Медицинские мероприятия.			
Начальная подготовка	1	Первичные и повторные медицинские обследования, медико-педагогические наблюдения, санитарно-гигиенический надзор за условиями проведения занятий.	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
	2		
	3		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	Повторные, дополнительные и углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогический контроль, санитарно-гигиенический надзор за условиями проведения занятий и соревнований, медицинское обеспечение спортивных соревнований, врачебно-спортивные консультации.	
	5		
	6		
	7		
	8		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничено	Углубленные медицинские обследования не реже 1 раза в 6 месяцев, медицинский контроль перед и после соревновательной	

		деятельности, медицинское обследование по профилактике травматизма и укрепления мышечно-связочного аппарата не реже 1 раза в год.	
2. Медико-биологические мероприятия (назначаются только врачом).			
Начальная подготовка	1	Спортивный массаж, витаминизация, работа на спортивных медицинских тренажерах.	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
	2		
	3		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	Витаминизация, физиотерапия, локальная прессотерапия, электростимуляция, различные виды ручного и инструментального массажа, гидротерапия.	
	5		
	6		
	7		
	8		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничено	Фармакологические препараты с укрепляющим действием мышечного аппарата, тонизирующие; витаминизация; лечебный, спортивный, сегментарно-рефлекторный и иные виды массажа. Терапия мануальная, иглотерапия. Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магните- и парафинотерапия, ультрафиолетовое излучение, мази, гели.	
3. Восстановительные средства.			
Начальная подготовка	1	Естественным путем (чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное увеличение объема и интенсивности занятий, проведение занятий в игровой форме, рациональное сочетание игр и упражнений с интервалами отдыха, использование подвижных игр и эстафет, гигиенический душ, ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе).	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом
	2		
	3		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	- Педагогические средства (рациональное построение тренировки, соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха); - гигиенические средства (режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание); - психологические средства (внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися); - средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны).	спортивной подготовки.
	5		
	6		
	7		
	8		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничено		

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

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:

- 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;

- 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 обучения на учебно-тренировочном этапе,

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения на учебно-тренировочном этапе,

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

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.

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

Таблица 10.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки.						
1.1.	Челночный бег 3х10 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

Таблица 11.

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»				
№ 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 3х10 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 взмахом руками	см	не менее	
			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»	

Таблица 12.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»				
№ 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 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не 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»			

Аттестационный тесты (вопросы) по видам подготовки.

- Этап начальной подготовки.

1. Чем отличается спортивная подготовка от спортивной тренировки?

а. Подготовка является частью тренировки
б. Тренировка является частью подготовки
в. Ничем не отличается

2. Укажите продолжительность олимпийского цикла подготовки спортсменов в тренировочном процессе.

а. Один месяц
б. Один год
в. Четыре года

3. Какие показатели относятся к показателям физического развития спортсмена?

а. Результаты на соревнованиях
б. Вес и рост спортсмена
в. Результаты, например, в жиме штанги лежа

4. Какие показатели относятся к показателям физической подготовленности спортсмена?

а. Вес и рост спортсмена
б. Результаты, например, в беге на 1 км
в. Умение спортсмена выполнять сложные технические приемы

5. Где берет свое начало система подготовки спортсменов к Олимпийским играм?

а. В Древней Греции
б. В России
в. В Китае

6. В чем характерные различия понятий «подготовка» и «подготовленность» спортсмена?

а. Термин «подготовка» отражает процесс, а термин «подготовленность» – результат
б. Термин «подготовленность» входит в определение понятия «подготовка»
в. Определение терминов «подготовка» и «подготовленность» схоже и отражает возможности организма спортсмена

- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

1. Какой из циклов не входит в структуру тренировочного процесса спортсменов?

а. Олимпийский цикл
б. Моноцикл
в. Микроцикл

г. Мезоцикл
д. Макроцикл
е. Мегацикл

2. Что включают в себя циклы тренировочного процесса?

а. Этапы
б. Периоды
в. Уровни
г. Части

3. Чем отличаются физические качества от физических способностей спортсменов?

а. Физические качества даны спортсмену с рождения, а физические способности создаются искусственно
б. Физические качества создаются в результате тренировки, а физические способности даны спортсмену с рождения
в. Физические качества и физические способности – это одинаковые понятия
г. Эти термины нельзя сравнивать друг с другом

4. Какой из этапов не входит в подготовительный период макроцикла?

а. Общеподготовительный
б. Специально-подготовительный
в. Вспомогательно-подготовительный

5. Какой из периодов тренировочного процесса в спорте называется основным?

а. Предсоревновательный
б. Соревновательный
в. Восстановительный (переходный)
г. Никакой

6. Методики, позволяющие выявить изменение уровня эмоционального возбуждения и отдельных психических функций, характеризующих психическое состояние спортсмена в данный момент, используются для текущих

а. Психологических обследований спортсмена
б. Медико-биологических обследований спортсмена
в. Педагогических исследований
г. Теоретических исследований

7. Какую тенденцию имеет динамика общей физической подготовки (далее – ОФП) в процессе подготовки с повышением уровня квалификации спортсменов?

а. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них не изменяется
б. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них увеличивается
в. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них уменьшается
г. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них отсутствует

8. Тренировочный цикл, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд этапов, периодов, называется:

а. Моноциклом

б. Микроциклом
в. Мезоциклом
г. Макроциклом

- Этап совершенствования спортивного мастерства.

1. Какой из перечисленных принципов не является принципом спортивной тренировки?

а. Направленность к высшим достижениям
б. Единство общей и специальной подготовки
в. Непрерывность тренировочного процесса
г. Волнообразность тренировочной нагрузки
д. Принцип сознательности и активности

2. Какой вид имеет динамика тренировочной нагрузки в подготовительно-соревновательном процессе спортсменов?

а. Прямолинейно-восходящая
б. Прямолинейно-нисходящая
в. Неординарно-волнообразная
г. Скачкообразная

3. Можно ли считать термины «максимальная нагрузка» и «предельная физическая нагрузка» идентичными?

а. Да
б. Нет
в. Эти нагрузки нельзя сравнивать между собой

4. Сколько в среднем длится микроцикл тренировочного процесса спортсменов?

а. Один день
б. Одну неделю
в. Один месяц
г. Один год
д. Несколько лет

5. Можно ли считать тренировочную нагрузку «до отказа» и «запредельную нагрузку» одинаковыми?

а. Да, можно
б. Нет, нельзя
в. Эти нагрузки нельзя сравнивать между собой

6. Как реагирует организм спортсмена на одну и ту же тренировочную нагрузку при ее частом использовании?

а. Реакция организма на одну и ту же нагрузку увеличивается
б. Реакция организма на одну и ту же нагрузку уменьшается
в. Реакция организма на одну и ту же нагрузку не изменяется
г. Реакция организма на одну и ту же нагрузку исчезает

7. Процесс, направленный на создание у спортсмена состояния эмоциональной, интеллектуальной и волевой готовности к соревнованию – это…

а. Тактическая подготовка
б. Специальная физическая подготовка

в. Психологическая подготовка
г. Интегральная подготовка

8. Процесс формирования знаний об особенностях избранного вида спорта осуществляется через…
а. Воспитательную работу
б. Теоретическую подготовку
в. Знакомство с правилами вида спорта
г. Педагогическое взаимодействие

9. Документ, регламентирующий спортивные взаимоотношения всех участников спортивных соревнований в конкретном виде спорта, называется…
а. Правилами вида спорта
б. Положением о соревнованиях
в. Регламентом соревнований
г. Сводом этических норм участников соревнований

10. Как называется состояние длительного сокращения, непрерывного напряжения мышц, возникающее при поступлении к ней через мотонейрон нервных импульсов с высокой частотой?
а. Гипотонус мышц
б. Гипертонус мышц
в. Синапс мышц
г. Судорога мышц

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ».

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

Этап начальной подготовки.

- Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:

- для верхних конечностей: поднимание и опускание рук (вперед, вверх, в стороны); круговые движения руками в различных плоскостях; сгибание и разгибание рук из различных исходных положений; из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч;

- для туловища: повороты, наклоны в сторону и вперед из различных исходных положений;

- для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах; поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена); стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи ногой вперед, назад, в сторону (стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо), б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса, приседать на опорной ноге, удерживая прямую ногу на рейке, в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера-преподавателя (не допускать болевых ощущений).

Упражнения на развитие силовой выносливости: приседания и выпады, приседания и выпады с гантелями / набивным мячом.

Упражнения для укрепления прямой мышцы живота: диагональное скручивание, планка, полный сед.

- Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты двигательных навыков:

1. Высокие старты лицом вперед на дистанции 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости.
2. Низкие старты лицом вперед на дистанции 5-10 м.
3. Старты лицом вперед на дистанции 5-10 м – мяч находится на расстоянии 3 м от старта, игрок должен взять мяч и вести его вперед, можно выполнять в парах, тройках. Со второго года обучения на этапе начальной подготовки – на дистанции 50-100 м, выполняется на время.
4. Бег на дистанции 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Со второго года обучения на этапе начальной подготовки – упражнение можно выполнять с ведением мяча.
5. Бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30-40 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию. Со второго года обучения на этапе начальной подготовки – упражнение можно выполнять с ведением мяча.
6. Прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанции 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию. Со второго года обучения на этапе начальной подготовки – упражнение можно выполнять с ведением мяча.
7. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию. Со второго года обучения на этапе начальной подготовки – упражнение можно выполнять с ведением мяча.
8. Передача мяча в парах во время скоростного бега – один игрок бежит лицом вперед, другой бежит спиной вперед.
9. Скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками.
10. Скоростной бег на дистанции до 50 м приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках
11. Командная эстафета с ведением мяча по легкоатлетическому стадиону на дистанции 100 м. Игроки должны передавать мяч из рук в руки после 100-метрового ускорения. В командах может быть 5-10 человек.
12. Скоростное ведение мяча от лицевой до штрафной линии, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно. Со второго года обучения на этапе начальной подготовки – упражнение можно проводить как соревнование двух игроков.

Упражнения для развития быстроты (скорости) рук:

1. Ведение одного-двух мячей.
2. Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 м.
3. Жонглирование двумя теннисными мячами двумя руками.

4. Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают мяч на время. Проводится как соревнование между парами на количество передач.

5. То же, что и предыдущее, но в положении сидя.

Упражнения для развития координации движений:

1. Лежа на спине, мяч за головой на площадке, бросить мяч вверх и поймать.

2. Переложить мяч из руки в руку вокруг туловища в обе стороны, не касаясь тела.

3. Мяч в руках за спиной. Перебросить мяч через голову и поймать впереди.

4. Бросить мяч одной рукой из-за спины через плечо вверх и поймать его двумя руками, одной рукой.

5. Встать на одну ногу, другую поднять вперед, бросить мяч под ногу с наружной стороны вверх и поймать.

6. Подбросить мяч перед собой вперед – вверх, догнать его и поймать, прежде чем он упадет на пол.

7. Подбросить мяч вверх, сесть на пол, встать и поймать его; подбросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать его; подбросить мяч вверх, сесть и поймать его сидя, из седа опять подбросить вверх и поймать его сидя.

8. Вести мяч, обводя препятствия справа и слева, кругом.

9. Покатить мяч по полу и догнать его за линией (линия в 8-10 м от баскетболиста).

Упражнения для развития быстроты движений:

1. Игроки располагаются парами (расстояние между ними 4-5 м) и соревнуются между парами в количестве передач за 10 сек двумя руками от груди.

2. Игроки стоят в колоннах на расстоянии 3 м от стены. Первый, выполнив бросок одной рукой от плеча в стену, бежит в конец своей колонны, а второй ловит отскочивший от стены мяч и повторяет действия первого.

3. Игроки стоят спиной друг к другу на расстоянии 40-50 см (ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, у одного в руках мяч). По сигналу оба наклоняются вперед и один из партнеров передает мяч другому между ног, из рук в руки, после чего оба выпрямляются, прогибаясь назад, и мяч передается из рук в руки первому игроку.

4. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой. Фиксируется время прохождения дистанции.

5. Игроки выстраиваются за лицевую линию баскетбольной площадки. У каждого в руках мяч. По сигналу они устремляются вперед, ведя мяч одной рукой до противоположной линии, поворачиваются и ведут его назад, стремясь первыми пересечь линию центрального круга. Побеждает игрок, первым закончивший упражнение.

6. Выполнение как можно быстрее 10 бросков одной рукой от плеча в стену на расстоянии 2 м.

7. Мяч у тренера-преподавателя, который находится от игроков, построенных в две колонны, на расстоянии 10 метров. Тренер-преподаватель подбрасывает мяч вверх, что является сигналом для выполнения упражнения: игроки бегут парами и стараются овладеть мячом. Выигрывает тот, кто овладеет мячом первый.

8. Игроки стоят в шеренге. У каждого в руках мяч. Баскетболисты подбрасывают мяч двумя руками вверх-вперед на расстояние 4 м и, делая рывок, стараются поймать его раньше, чем он упадет на площадку или (по условию) после первого отскока от пола.

9. Два игрока становятся на расстоянии 4-6 шагов друг от друга, у каждого в руках мяч. По сигналу они подбрасывают мячи вверх (примерно на 3 метра) и, поменявшись местами, ловят их без отскока от пола.

Упражнения для развития периферического зрения:

1. Игроки подбрасывают не высоко (на 1.5-3 м) мяч над головой двумя руками снизу. Во время его полета они должны смотреть влево, вправо, вперед, вверх.

2. Баскетболисты делятся на группы по 4-5 человек. Каждая располагается на своей половине площадки. Игроки 3,4,5 становятся против баскетболиста 1, сзади его располагается игрок 2. Расстояние между игроками 2 метра. Игрок 1 непрерывно получает мяч от своих партнеров и передает его обратно. Игрок 2 стоит с поднятой вверх рукой и показывает произвольное количество пальцев. Игрок 1, получая и передавая мяч, должен оглядываться назад и называть вслух количество пальцев, показанных игроком 2.

3. Игрок 1 с мячом в руках стоит на линии штрафного броска, игроки 2 и 3 находятся на углах площадки тоже с мячами в руках. По команде игрок 1 выполняет бросок мяча в кольцо, как только он освобождается от мяча, игрок 2 справа быстро передает ему свой мяч для следующего броска. Когда игрок 1 освободится от второго мяча, игрок 3 передает ему свой мяч и т.д. Выполняется 10 бросков. Бросающий должен быстро переключать внимание от броска к передаче и подсчитывать количество попаданий.

4. Игроки разбиваются на группы. Каждая располагается в колонну лицом к другой группе, стоящей у противоположной стороны площадки. Первый игрок каждой группы ведет мяч в направлении противоположной группы и внимательно следит за первым игроком в ней. Как только партнер выбрасывает руки вперед, игрок передает ему мяч, а сам становится в конец колонны. Следующие делают то же самое.

Упражнения для развития распределения и переключения внимания:

1. Вести мяч различными способами попеременно правой и левой рукой, 2 удара правой, один – левой рукой и наоборот (с различной высотой отскока: до колен, пояса, обводкой различных препятствий и бросками по корзине), одновременно считать вслух количество ударов мяча о пол.

2. Перебрасывать мяч с одной руки на другую с повторением вслух таблицы умножения, называнием дней недели, месяцев, перечислением мужских и женских имен, начинающихся на букву «А» и т.д.

3. На стене начерчен круг диаметром 50 см и рядом квадрат 50х50 см. Игрок с мячом в руках находится на расстоянии 2 м. По первому сигналу тренера он начинает броски в квадрат, по другому сигналу – в круг. Сигналы подаются через различные интервалы времени. Упражнение выполняется в течение 20 сек.

- Техническая подготовка.

Упражнения для обучения ведению мяча на месте:

1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, в положении с выставленной вперед ногой.
2. Ведение мяча с изменением высоты отскока (за счет сгибания и разгибания ног). Несколько ударов с высотой отскока 60-80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 15-20 см.
3. Очень частое низкое ведение мяча попеременно правой, левой рукой.
4. Ведение мяча с попеременным переводом с руки на руку перед собой – кисть накладывается сверху-справа, посылая мяч резко вниз-влево, и сверху-слева, посылая мяч вниз-вправо.
5. Ведение мяча вокруг корпуса вправо, влево.
6. Ведение мяча на скорость – очень частое низкое ведение попеременно правой и левой рукой при работе кисти не толчком, а шлепком.
7. Ведение мяча с закрытыми глазами, отработка чувства мяча.
8. Ведение мяча из различных исходных положений – в полуприседе, в приседе, сидя на полу, стоя на коленях, лежа на животе с опорой на руку, сидя на скамейке.
9. Ведение мяча без зрительного контроля – внимание игрока направлено на щит, партнера или иной предмет.
10. Ведение мяча в сочетании с поворотами на месте.
11. Ведение мяча в сочетании с приемами выбивания мяча – один игрок ведет мяч, другой старается его выбить или оба с мячами, выбивают мяч друг у друга, при этом выполняют ведение.
12. Ведение мяча с переводом за спиной.

Упражнения для обучения ведению мяча в движении:

1. Ведение мяча шагом по прямой с высоким, низким и комбинированным отскоком мяча.
2. Ведение мяча попеременно правой, левой рукой.
3. Ведение с остановками по сигналу через 5-6 м (при остановке – ведение на месте).
4. Ведение мяча переводом с руки на руку между ногами на каждый шаг.
5. Ведение мяча с поворотами по часовой и против часовой стрелки.
6. Ведение мяча в глубоком приседе, приставными шагами, правой, левой рукой.
7. Ведение мяча передвигаясь по гимнастической скамейке, удары мяча в пол только справа или только слева.
8. Ведение мяча бегом по прямой на скорость, ускорения в парах, эстафеты с ведением мяча, рывки и остановки.

Упражнения для формирования навыков передачи мяча:

1. Передачи мяча в парах во время кроссовой подготовки – выполняется одним мячом, вид передачи определяется тренером и меняется по его сигналу.

2. Передачи в парах во время бега на легкоатлетическом стадионе.

3. Передачи в парах во время работы над скоростной подготовкой – один из игроков совершает рывок, его партнер посылает ему мяч в отрыв, который надо поймать, не дав ему упасть на пол, отдавший пас догоняет партнера.

4. Передачи и ловля мяча во время прыжка в высоту – игрок принимает мяч во время прыжка и должен успеть сделать передачу до приземления.

5. Передачи набивных мячей в парах.

6. Передачи в парах двумя руками от груди – мяч направляется вперед, параллельно поверхности пола.

7. Передачи мяча у стены со сменой стойки – игрок занимает позицию в 2-3 м от стены и в ходе выполнения упражнения меняет стойку (впереди то правая нога, то левая), передачи выполняются поочередно двумя руками от груди, левой, правой рукой, из-за головы и т.д.

8. Подвижная игра «Молекулы». Подходит для разминки. С нее следует начинать обучение всем остальным играм. Варианты проведения игры:

а. Все играющие – «молекулы». Они свободно бегают («летают») по площадке в разных направлениях и с разной скоростью. Главная задача – не задевать друг друга. Первоначально все перемещаются медленно, но по мере освоения (или по указанию тренера-преподавателя) все быстрее. В игре используются разные варианты бега (грудью, спиной или боком вперед) и их сочетания, а также бег приставным и обычным шагом.

б. Все играющие выполняют ведение мяча, сначала перемещаясь медленно (шагом), но по мере освоения (или по указанию тренера-преподавателя) все быстрее (бегом). При встрече с другими игроками баскетболисты должны вести мяч дальней рукой.

9. Подвижная игра «Бегай, как я!». Ученики делятся на пары. Первый номер бежит разными способами и с разной скоростью, используя остановки и повороты, а второй повторяет за ним. Через некоторое время игроки меняются ролями.

10. Подвижная игра «Числа». Варианты проведения игры:

а. Ученики свободно бегают по игровому полю. Когда преподаватель крикнет: «Четыре!» – игроки должны образовать группы по 4 человека в соответствии с заранее оговоренными условиями как можно быстрее (например, встать друг за другом, положив руки на плечи, или образовать круг, взявшись за руки, и т.п.). Можно называть любые числа – от 0 до половины количества играющих.

б. Аналогично предыдущему варианту, но все игроки выполняют ведение мяча, при образовании групп одной рукой продолжая ведение, а свободную руку положив на плечо впереди стоящего игрока.

11. Подвижная игра «Быстро в строй!». Участники делятся на две группы. Группы строятся на противоположных лицевых линиях. Участники разбегаются в разные стороны и передвигаются по залу бегом до сигнала. Если подается первый

сигнал, то игроки строятся на своих местах, если второй – строятся на том месте, где стояла другая команда. В качестве первого и второго сигналов могут использоваться: один или два свистка, одна или две поднятые вверх руки, словесные команды и пр. Также игру можно проводить с ведением мяча.

12. Подвижная игра «Коршун и цыплята». Проводится в группах по 4 человека: один – «коршун», остальные – «цыплята». «Цыплята» выстраиваются в одну колонну лицом к «коршуну» и держат руки на поясе впереди стоящих игроков. При этом первый держит сзади стоящего игрока за кисти. «Коршун» старается осалить последнего игрока в колонне, а «цыплята», перемещаясь, стараются помешать ему. Если водящий осалит последнего игрока, то встает на его место, а первый в колонне становится водящим. Игра может проводиться на время, в этом случае за каждое осаливание присуждаются очки. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

13. Подвижная игра «Пройди пару». Участники распределены на тройки, которые располагаются друг за другом у лицевой линии за пределами площадки. Два игрока из первой тройки выходят вперед и берутся за руки, свободная рука на поясе. Они располагаются спиной к противоположному кольцу и играют роль защитников. Третий игрок (нападающий) старается пройти пару и выйти к кольцу. Нападающий должен все время двигаться вперед, а защитники – держаться на расстоянии 2-3 м от нападающего. Если нападающему это удается, он получает 1 очко. После того как первая тройка забежит за среднюю линию, в игру вступает вторая тройка, и т.д. Затем игроки возвращаются шагом обратно за боковыми линиями площадки, а при следующей попытке повторяют упражнение, предварительно поменяв нападающего. Побеждает игрок, который при равном количестве попыток наберет больше очков. С укреплением навыков можно проводить игру с ведением мяча.

14. Подвижная игра «Салки с ведением мяча». Напоминает обычную игру «Салки», но при этом все играющие выполняют ведение мяча. Водящий игрок поднимает руку вверх на 2-3 сек и начинает водить. Он может салить других свободной рукой, однако при этом не должен терять мяч и допускать ошибок при ведении, так как в этом случае осаливание не будет засчитано. Осаленный игрок поднимает руку вверх на 2-3 сек и начинает водить. Новый водящий не имеет права салить игрока, который его осалил (это можно делать только спустя некоторое время). Если игрок, за которым гнался водящий, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он становится водящим. Однако подобные нарушения не относятся к другим игрокам. Никаких сигналов водящий не подает, кроме поднятой руки перед началом своих действий. Поэтому все остальные играющие должны внимательно следить за происходящим на площадке.

15. Подвижная игра «Выбей мяч!». Играющие выполняют ведение мяча, стараясь при этом свой мяч не терять, а чужой выбить. Если игроку это удается, он получает 2 очка, а игрок, у которого выбили мяч, – минус 1 очко. Игрок, который не дал выбить свой мяч, но и не пытался выбить его у других, получает в конце игры минус 10 (20) очков. Игра проводится в течение определенного времени.

16. Подвижная игра «Отними мяч!». Играющие выполняют ведение мяча, свободно перемещаясь по площадке. Один игрок (2 или 3 – в зависимости от количества играющих и их возможностей) без мяча – водящий. Он должен отобрать мяч у любого игрока, при этом не касаясь его. Если ему это удается, то он продолжает игру с мячом, а игрок, потерявший мяч, ищет себе другой. Отнимать мяч у игрока, отобравшего его, нельзя. Если игрок, за которым гнался водящий, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он должен отдать мяч и искать себе другой. Если водящий коснулся игрока, он должен оставить его и переключиться на других участников.

- Тактическая подготовка.

Определяется тренером с учетом навыков и способностей обучающихся.

Учебно-тренировочный этап.

- Общая физическая подготовка.

Комплексы упражнений с баскетбольными мячами (каждое упражнение в комплексе повторяется 10-12 раз):

Комплекс № 1.

1. Стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу в руках. Бросок и ловля мяча, подбрасывая вверх с поворотом на 180°.
2. Исходное положение – основная стойка, мяч в руках. Ведение мяча на месте поочередно меняя руки.
3. Стоя на одной ноге, вторая взята за носок рукой. Вращение головой в правую и левую стороны.
4. Стоя в парах, ноги врозь лицом друг к другу, расстояние между партнерами 2-4 м. Передача и ловля мяча двумя руками снизу.
5. Стоя в парах. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.
6. Стоя в парах. Передача мяча двумя руками из-за головы и ловля двумя руками.
7. Подбрасывание мяча правой (левой) рукой и ловля мяча двумя руками.
8. Удары мячом об пол правой рукой и ловля левой (и наоборот).
9. Исходное положение – сед ноги врозь. Удары мячом об пол двумя руками и одной спереди, справа, слева и ловля его двумя руками.

Комплекс № 2 (выполняется в движении).

1. Передать мяч из одной руки в другую перед собой, руки прямые.
2. Мяч подбросить вверх, хлопок впереди, поймать мяч.
3. Мяч подбросить вверх, хлопок за спиной, поймать мяч.
4. Мяч подбросить вверх, хлопок за спиной, перед грудью, поймать мяч.
5. Мяч подбросить вверх, хлопок под ногой, поймать мяч.
6. Мяч за спиной, бросить его вперед-вверх через голову, поймать мяч.
7. Мяч бросить вверх, присесть, коснуться руками пола, поймать мяч.
8. Мяч в левой руке, сделать широкий шаг правой ногой и передать мяч под ногой в правую руку, шаг левой, мяч передать из правой руки в левую и т. д.

Комплекс № 3.

1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, с поворотами влево, вправо.

2. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

3. Ведение мяча с изменением направления (обводка стоек) левой, правой рукой.

4. Ведение мяча приставными шагами.

5. Ведение мяча с разворотами.

6. Ведение мяча в приседе.

7. Лежа на животе, мяч в обеих руках впереди. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.

8. Лежа на животе, мяч в одной руке. Перебрасывание мяча верхом из руки в руку.

9. Лежа на животе, мяч в обеих руках впереди. Подбросить мяч вверх с последующим хлопком ладонями о пол.

Комплекс № 4.

1. Высокое подбрасывание мяча с последующей ловлей.

2. То же, но с хлопком в ладони перед грудью, за спиной.

3. То же, но с приседанием, приседанием и хлопком в ладони, с поворотом направо, налево, кругом.

4. Передачи мяча разными способами, чередуя их с ударами о пол.

5. Стоя по кругу. Передачи мяча партнерам по часовой стрелке и против нее последовательно каждому и через одного (вправо - правой рукой, влево - левой рукой).

6. Стоя в тройках, пятерках. Передачи и ловля мяча.

7. Стоя в колоннах. Передачи мяча с переходом игроков в конец своей или противоположной колонны.

Комплекс № 5.

1. Исходное положение – основная стойка. В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: вперед, в стороны, вверх, вниз, назад.

2. Стоя в четверках по углам квадрата. Передачи мяча друг другу с последующим переходом по диагонали, по прямой.

3. Стоя в парах. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей его (произвольным способом) партнеру.

4. То же, но бросок мяча в стену разными способами (после ловли, после ведения с фиксацией остановки) и ловля его.

5. Ходьба с ведением мяча, постепенно изменяя высоту отскока от пола.

6. В парах, тройках. Катание по полу теннисных, волейбольных, баскетбольных мячей

7. То же, но катание мяча правой (левой) рукой по гимнастической скамейке.

Комплекс № 6.

1. Исходное положение – основная стойка. Выполнение с правой руки на 16 счетов поочередное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бедра.

2. В парах. Во время ходьбы передачи мяча при сближении и удалении партнеров.

3. Двое против одного. Передачи мяча в парах при противодействии одного защитника.

4. В парах на расстоянии 2 м друг от друга. По сигналу тренера-преподавателя партнеры начинают передавать мяч друг другу заданным способом. Побеждает пара, раньше других сделавших 10 передач без падения мяча.

5. В парах катание мяча в движущуюся цель. Партнеры поочередно должны поразить движущуюся цель, находящуюся на расстоянии 3-5 м.

6. Стоя в двух шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Катание мяча на точность остановки в обусловленном месте. Игроки первой шеренги стремятся направить мяч с таким расчетом, чтобы он остановился на средней линии. Затем то же делают игроки второй шеренги.

Упражнения для отработки ведения мяча:

1. Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса.
2. Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами.
3. Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60-80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10-15 см.
4. Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой.
5. Стоя на месте. Ведение двух мячей.
6. Стоя на месте. Ведение трех-четырех мячей.
7. Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 5-7 см от пола.
8. Сидя на скамейке. Ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе.
9. Бег на носках с ведением мяча.
10. Бег в полуприседе с ведением мяча.
11. Передвижение в глубоком приседе с ведением мяча.
12. Спортивная ходьба с ведением мяча.
13. Гладкий бег с поворотами и ведением мяча.
14. Гладкий бег с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами.
15. Бег приставными шагами, мяч проходит между ногами на каждом шаге.
16. Бег скрестным шагом с ведением мяча.
17. Бег спиной вперед с ведением мяча.
18. Передвижение спиной вперед с поворотами на 90° с ведением мяча (тренировка пивотного шага).
19. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед с ведением мяча.
20. Бег взахлест назад с ведением мяча.
21. Передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча.
22. Передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча.
23. Передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча.
24. Гладкий бег с ведением двух мячей с обязательными переводами за спиной и между ногами.

25. Бег в полуприседе с ведением двух мячей с разворотами и переводами мячей за спиной.

26. Ведение одного или двух мячей, поднимаясь и спускаясь бегом по лестнице. Мяч (мячи) должен ударяться о каждую ступеньку.

27. Ведение мяча во время серийных прыжков.

28. Ведение мяча во время прыжков с разворотами на 180° и 360°. Мяч переводится между ногами или за спиной.

29. Ведение мяча во время прыжков через гимнастическую скамейку: лицом, боком. Сначала мяч ударяется в пол только с одной стороны скамейки. По команде тренера игрок переводит мяч через скамейку одновременно с прыжком.

30. Ведение мяча во время прыжков через скакалку. Крутящие скакалку игроки тоже ведут мячи.

31. Ведение мяча во время прыжков в парах. Два игрока берутся за руки, стоя плечом к плечу, и совершают синхронные прыжки. Одновременно свободными руками они ведут мячи.

Упражнения для формирования прыгучести:

1. Упражнения для голеностопного сустава. Разогреть массажем мышцы голени. Сгибать и разгибать голеностопный сустав двумя ногами одновременно, затем проделать упражнения левой и правой ногами медленно по 100-150 движений (для удобства можно придерживаться за стену или стол под углом 70-75°, либо выполнять сидя с отрыванием пятки от пола). Вращение стопы 1,5-2 минуты. Сгибание стопы с амортизатором, с отягощением или преодолевая сопротивление партнера. Использование медицинбола – катать его стопами. Ходьба и прыжки на носках с отягощением в руках или на плече, прыжки на песке, со скакалкой, прыжки через барьер на носках, на одной или двух ногах.

2. Упражнения для коленного сустава. Вращения коленей по 30-40 раз в обе стороны. Сгибание ног в коленном суставе с отягощением, выпрыгивание с отягощением, ходьба на полусогнутых ногах со штангой – в приседе, в полуприседе с поворотами на каждый шаг.

Упражнения для развития скоростных качеств:

1. Приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах.

2. 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.

3. Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.

4. Бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30-40 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию, с ведением и без ведения мяча.

5. Прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию, упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

6. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию. Можно выполнять с одним или двумя мячами.

7. Рывок на 15-30-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.

8. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку.

9. Передачи мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой – спиной.

10. Скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках. Дистанция – до 50 м.

11. Максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений. Проводится как соревнование двух-трех игроков на время – от 20 до 40 сек.

12. Командная эстафета с ведением мяча по стадиону на дистанции 100 м. Игроки должны передавать мяч из рук в руки после 100-метрового ускорения. Состав команды – 5-10 чел.

Упражнения для развития ловкости:

1. Прыжки на месте с поворотами на 90° и 180° с ведением одного или двух мячей.

2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.

3. Передача мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

4. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

5. Игра в «пятнашки» в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.

6. Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Игрок перепрыгивает через 10-12 барьеров, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдает мяч.

7. Два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу тренера они выполняют кувырок вперед и совершают рывок к центру поля, где лежит мяч. Игрок, завладевший мячом, атакует указанное тренером кольцо.

8. Игроки команды делятся на две группы и встают на противоположные линии штрафного броска лицом к щиту. По сигналу тренера первые игроки каждой колонны бьют мячи в щит и бегут к противоположному щиту, чтобы успеть на добивание. Добивание мяча в щит можно выполнять только в одном прыжке.

Упражнения для развития силы:

1. Подбрасывание и ловля медицинбола на высоту до 2-2.5 м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде тренера-преподавателя, поочередно каждой рукой.

2. Упражнение для укрепления мышц спины. Игрок ложится бедрами на опору лицом вниз, закрепляет ступни в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище в тазобедренном суставе, удерживая в согнутых у груди руках «блин» от штанги.

3. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса. Игрок ложится спиной на пол, закрепляет ноги в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз.

4. Отжимание от пола. Упражнение выполняется на пальцах или кулаках в несколько подходов.

5. Подтягивание на перекладине.

6. Игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. Все игроки в утяжелителях.

7. Исходное положение – вис на перекладине широким хватом. Подтягивание ног к перекладине. Упражнение выполняется на количество повторений (10-15 раз в подходе).

8. Передвижение в баскетбольной стойке вперед, в сторону и назад, преодолевая сопротивление резинового жгута, закрепленного одним концом у игрока на поясе, а другим – на шведской стенке. Упражнение выполняется на время (45-60 сек).

Упражнения для развития взрывной силы:

1. Толкание медицинбола ногами из положения сидя, лежа. Соревнование на дальность.

2. Передача медицинбола одной рукой от плеча, снизу, сбоку, двумя руками снизу, из-за головы.

3. Выталкивание партнера из круга (спиной/боком/грудью, без помощи рук). То же – с ведением мяча. То же – с двумя мячами.

4. Отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания.

5. Передачи набивного мяча в парах или тройках. Игроки располагаются 1.5 м друг от друга и передают набивной мяч.

- Специальная физическая подготовка.

Упражнение на концентрацию внимания (см. рисунок 1). Начните с расстояния близкого к кольцу. Сделайте бросок одной рукой, следуйте правильной технике. Сделайте пять с каждой позиции. Сделайте шаг назад и повторите.

Упражнение «7 бросковых позиций и подбор (4 метра)» (см. рисунок 2). Начните с броска в прыжке с позиции 1. Подберите мяч, быстро с ведением переместитесь на позицию 7, сделайте бросок. Подбор, быстро с ведением обратно к позиции 1. Сделайте 10 бросков. Повторите те же действия, используя позиции 6 и 2, 5 и 3, 4.

Упражнение «7 бросковых позиций и подбор (из-за трехочковой линии)» (см. рисунок 3). Алгоритм выполнения такой же, как в предыдущем упражнении.

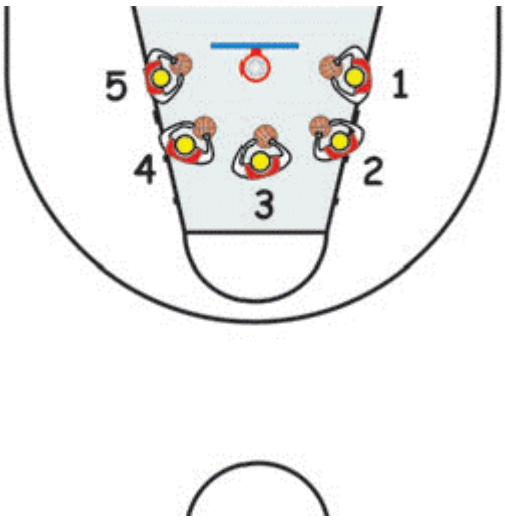

Рис. 1. Упражнение на концентрацию внимания.

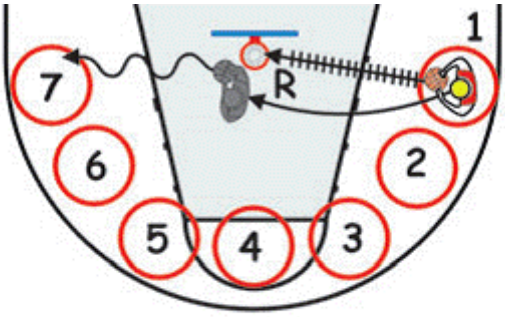

Рис. 2. «7 бросковых позиций и подбор (4 метра)»

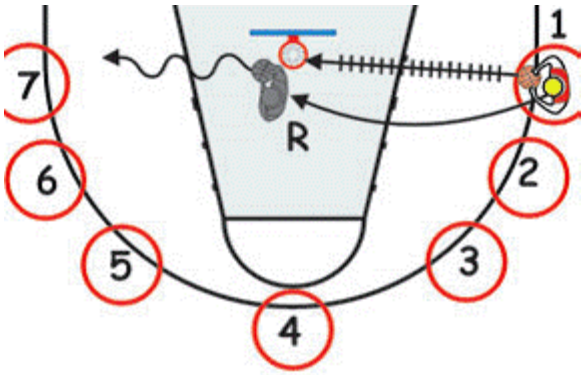

Рис. 3. «7 бросковых позиций и подбор (из-за трехочковой линии)»

- Техническая подготовка.

Упражнения для «работы» ног защитника:

1. Группа выстраивается на расстоянии 20-30 см от боковой линии площадки. По команде тренера-преподавателя игроки принимают правильную защитную стойку, по следующей команде – начинают передвигаться по площадке скользящим шагом. Тренер-преподаватель учит их правильным движениям и изменению направления по словесной или другой команде.
2. Баскетболисты расположены лицом к друг другу. Один игрок делает шаг вперед, другой игрок – шаг назад. Затем они меняются функциями.
3. Игроки стоят в двух шеренгах на расстоянии 2 м друг от друга. Перед игроками находится капитан, который ведет мяч в различных направлениях. Баскетболисты передвигаются приставными шагами соответственно движению капитана с мячом.
4. Игроки разбиваются на тройки. Первый нападающий должен запятнать второго, защитник препятствует его намерению, располагаясь между ними лицом к первому. Упражнение заканчивается после того, как все игроки выполняют задания, находясь на месте каждого.
5. Игрок передвигается по площадке, меняя ритм и направление движения. Защитник все время старается находиться между нападающим и щитом. Через одну минуту игроки меняются местами.

Упражнения на выбивание и вырывание мяча:

1. Группа встает в одну шеренгу. По команде тренера игроки, передвигаясь приставными шагами вперед, пытаются выбить мяч у предполагаемого противника. После имитации выбивания игроки быстро отскакивают назад и становятся в защитную стойку.
2. Игроки становятся парами. Каждая пара получает по одному мячу. Оба игрока держат мяч в руках. После сигнала тренера, резким движением пытаются вырвать мяч друг у друга.
3. Разбившись на пары, игроки становятся друг напротив друга. Один из них подбрасывает мяч кверху и ловит его в прыжке двумя руками. Второй прыгает немного позже и выбивает мяч из рук противника.
4. Игроки разбиваются на пары. Один держит мяч, укрывая его, другой старается выбить его снизу или сверху.

Упражнения на перехват мяча:

1. Два игрока, находящиеся в 5-6 м один от другого, передают мяч друг другу. Третий стоит в нескольких шагах о них. Выбрав удобный момент, он делает рывок и перехватывает мяч. Овладев мячом, игрок должен, сразу остановится или начать ведение. Затем он передает мяч одному из партнеров и перехватывает мяч с другой стороны. После нескольких попыток игроки меняются местами.
2. Игроки выстраиваются в две колонны, интервал между колоннами 5-6 м. Игроки 1 и 5 передают друг другу мяч. Игроки 2 и 6 выбегают из-за игроков 1 и 5 и перехватывают мяч. Если мяч перехвачен, то передающая пара переходит в конец колонны, передачу продолжают игроки, перехватившие мяч. Если мяч не

перехвачен, то передающие остаются на своем месте, а пара, которая пыталась перехватить мяч, уходит в конец колонны.

- Тактическая подготовка.

Упражнение «Игра с виртуальным противником» (см. рисунок 4). Выполняется штрафной бросок. Если он реализован, бросавший получаете одно очко. Если нет, то «противник» получает три очка. Последующие броски выполняются с любой позиции, кроме трехсекундной зоны, имитируя игровой ритм. Игрок работает над различными движениями и бросками. Каждая удачная попытка оценивается в одно очко, неудачная в два для «противника». Игра идет до 11 очков.

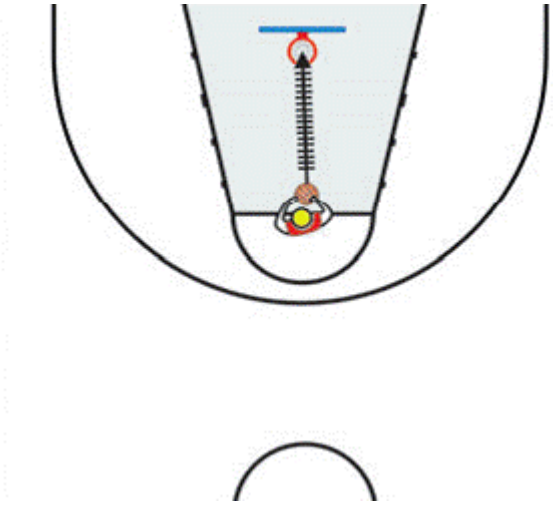

Рис. 4. «Игра с виртуальным противником».

Упражнение «2 игрока, бросок и подбор (4 метра или из-за трехочковой линии)» (см. рисунок 5). Упражнение начинается с хорошего, четкого паса. Игрок, сделавший передачу из-под кольца, направляется на место бросающего. Игрок на позиции 1 ловит мяч и делает бросок. После броска игрок бежит на подбор и затем пасует мяч на 1 позицию и так далее. Каждый игрок должен сделать по пять бросков. Упражнение выполняется в быстром темпе, но броски не должны быть небрежными. Затем переход на другую позицию и все то же самое.

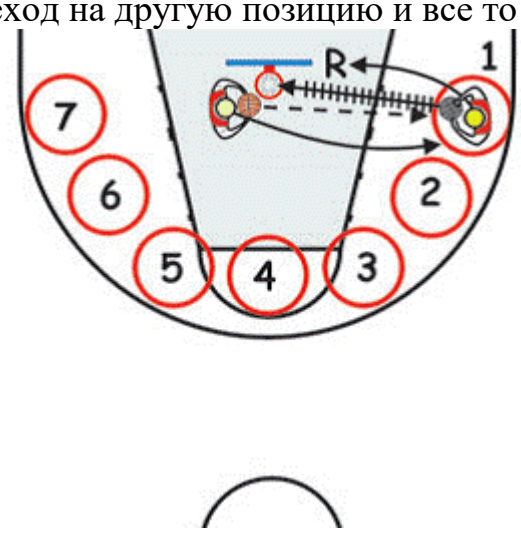

Рис. 5. «2 игрока, бросок и подбор (4 метра или из-за трехочковой линии)».

Упражнение «2 игрока, бросок и подбор, финт на бросок» (см. рисунок 6). Упражнение выполняется как предыдущее. Защитник, сделавший передачу, пытается помешать игроку на позиции 1, но не блокирует бросок. Нападающий делает финт на бросок и обыгрывает защитника. Выполняет короткое ведение, делает остановку и бросает. Каждый делает упражнение по 5 раз, после смена позиции.

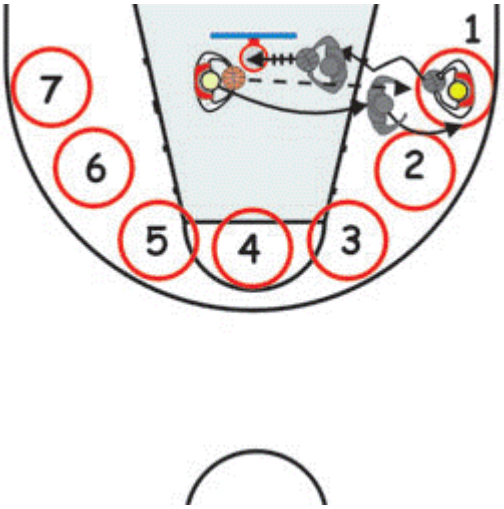

Рис. 6. «2 игрока, бросок и подбор, финт на бросок».

Упражнение «2 игрока, бросок после остановки (с четырех метров или из-за трехочковой линии)» (см. рисунок 7). Нападающий стоит на позиции 1, готовый принять передачу. Игрок под кольцом делает передачу. После броска нападающий ждет, пока будет сделан подбор. Игрок получает пас, выполняя остановку, но уже на позиции 2. Потом обратно. Делается 7 бросков, два штрафных, после игроки меняются местами.

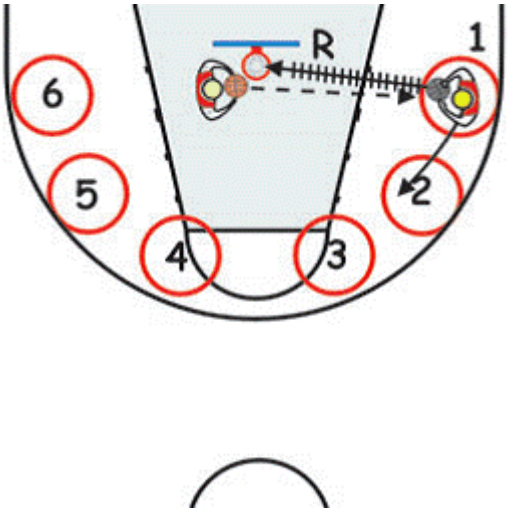

Рис. 7. «2 игрока, бросок после остановки
(с четырех метров или из-за трехочковой линии)».

Упражнение «Броски с перемещениями (с четырех метров или из-за трехочковой дуги)» (см. рисунок 8). Нападающий перемещается по периметру на игровой скорости. Игрок делает передачу на дальнюю от кольца руку. Нападающий должен сделать остановку, поймать мяч и бросить. Делается 7 бросков, два штрафных, после игроки меняются местами.

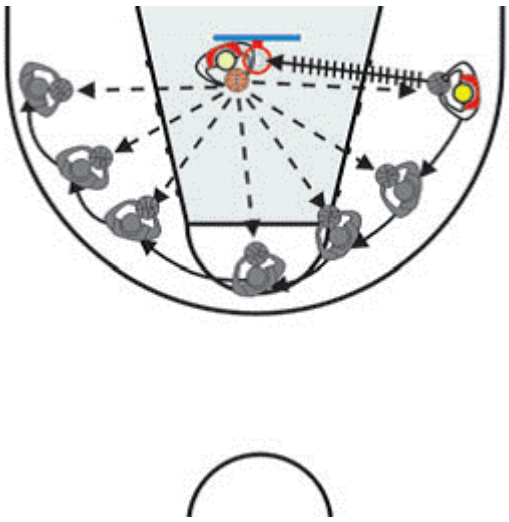

Рис. 8. «Броски с перемещениями
(с четырех метров или из-за трехочковой дуги)».

Упражнение «Разнообразные варианты ведения и бросок в прыжке» (см. рисунок 9). Нападающий начинает с центра поля и с ведением на игровой скорости двигается к кольцу, делает остановку и совершает бросок в прыжке. Игрок под кольцом подбирает мяч, нападающий бежит к центру поля, и получает мяч на противоположном фланге. Двигается с дриблингом к кольцу, остановка, бросок в прыжке. С правой стороны ведение правой рукой, слева – левой. Используются скоростной дриблинг, смена темпа, переводы, пивоты.

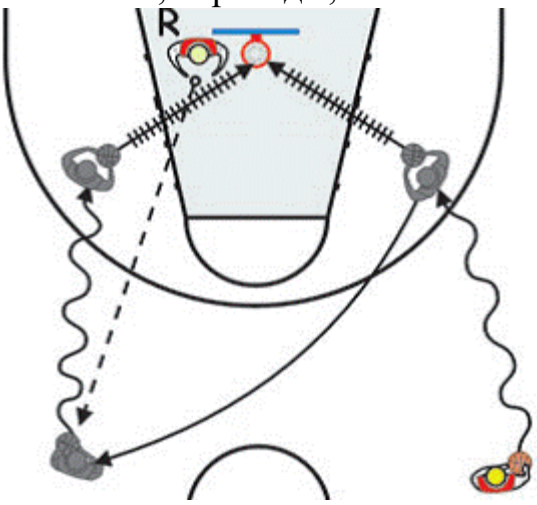

Рис. 9. «Разнообразные варианты ведения и бросок в прыжке».

Упражнение для разминки (см. рисунок 10). Три игрока, два мяча. Один игрок бросает, другой пасует, третий подбирает. Бросающий после семи попыток становится подбирающим. Пасующий – бросающим. Подбирающий – пасующим. Возможны различные варианты: с семи позиций (четыре метра), с семи позиций (из-за трехочковой дуги), с пяти точек с финтами на бросок, бросок после остановки, бросок и подбор (постоянная смена по кругу). Броски в паре: с использованием заслонов. Чтобы эффективно использовать заслон, игрок должен правильно «читать» действия защитника.

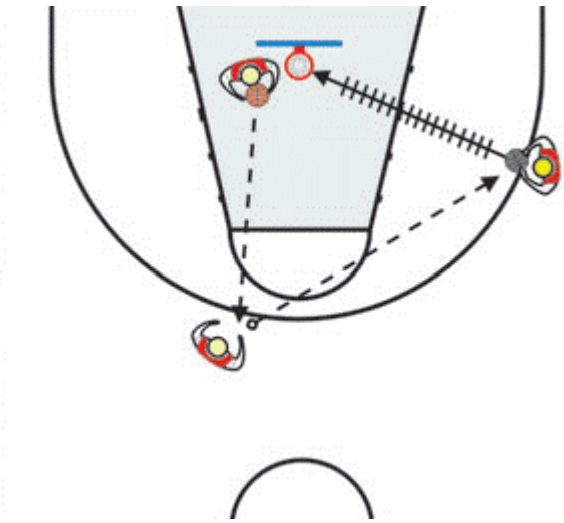

Рис. 10. Упражнение для разминки.

Упражнение «Заслон за спину и рывок» (см. рисунок 11). Игрок имитирует открывание и заслон за спину, совершает рывок в угол площадки. Следует заброс на ближнюю руку. Нападающий ловит мяч и делает бросок. Нападающий подбирает свой бросок, отдает передачу партнеру и возвращается на исходную позицию. Игроку не нужно пятиться спиной при рывке, он должен повернуться и бежать, но не выпускать из виду мяч. Делается 7 попыток, после игроки меняются местами.

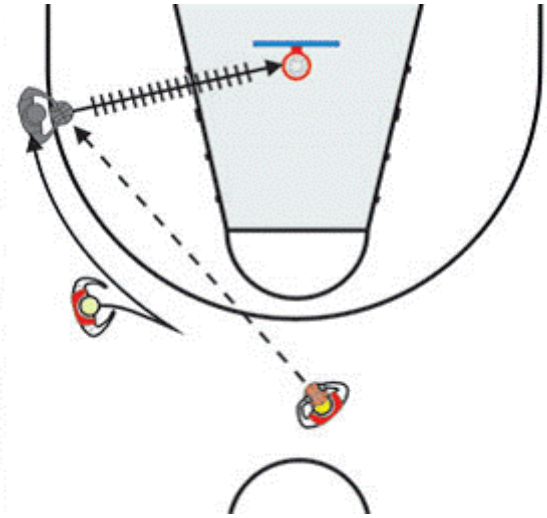

Рис. 11. «Заслон за спину и рывок».

Упражнение «Заслон за спину, «ложный» заслон» (см. рисунок 12). Нападающий начинает на основании трапеции и поднимается вверх для имитации заслона. После того как воображаемый прорывающийся пробежит, нападающий ставивший заслон поднимается к мячу и готовится принять передачу. Поймав передачу, он тут же совершает бросок. Делается 7 попыток, после игроки меняются местами.

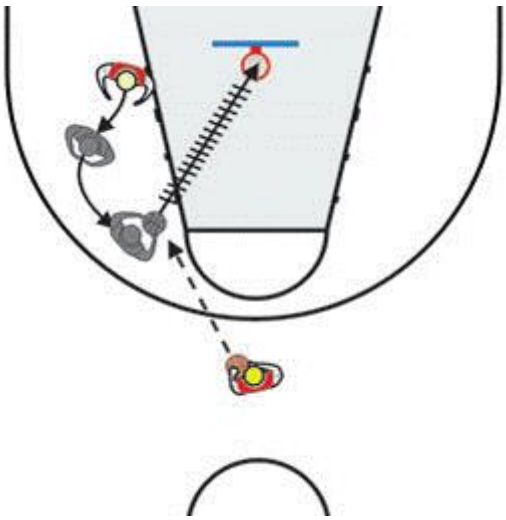

Рис. 12. «Заслон за спину, «ложный» заслон».

Упражнение «Увод на заслон, рывок к мячу» (см. рисунок 13). Нападающий имитирует наведение защитника на заслон и резко поднимается к мячу. Игрок должен быть готовым принять мяч. Нападающий ловит мяч и совершает быстрый бросок. Делается 7 попыток, после игроки меняются местами.

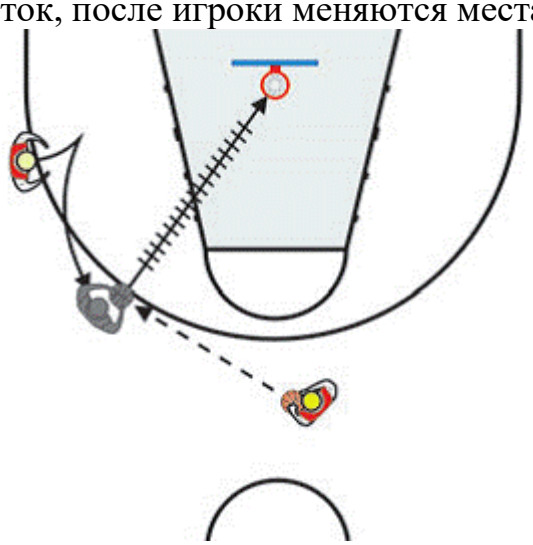

Рис. 13. «Увод на заслон, рывок к мячу».

Упражнение «Заслон игроку с мячом, движение от кольца» (см. рисунок 14). Нападающий ставит заслон игроку с мячом. Игрок с мячом агрессивно проходит через заслон. Вместо того чтобы сделать отворот к кольцу («двойка»), нападающий ставящий заслон делает движение от кольца и готовится получить передачу. Поймав мяч, он тут же совершает бросок. Делается 7 попыток, после игроки меняются местами.

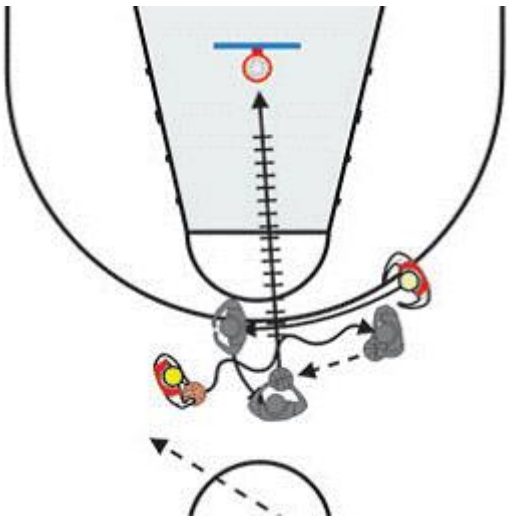

Рис. 14. «Заслон игроку с мячом, движение от кольца».

Упражнение «Заслон у основания трапеции - открывание на фланг» (см. рисунок 15). Нападающий уводит игрока под кольцо, прорывается плечо к плечу через заслон и делает рывок на фланг. При ловле мяча игрок должен развернуться к кольцу. Используются разные варианты броска: просто бросок, и уход с ведением вправо или влево после финта на бросок. Делается 5 попыток, после игроки меняются местами.

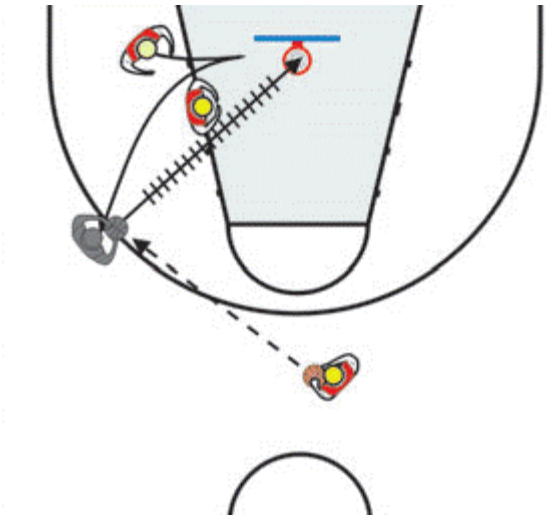

Рис. 15. «Заслон у основания трапеции - открывание на фланг».

Упражнение «Заслон у основания трапеции - открывание в угол площадки» (см. рисунок 16). Нападающий уводит игрока в трехсекундную зону, делает вид, что будет прорываться на фланг через заслон, защитник начинает оббегать заслоняющего через трехсекундную зону. Нападающий делает рывок в угол площадки, и защитник попадает на заслон. Далее, так же, как и в предыдущем упражнении.

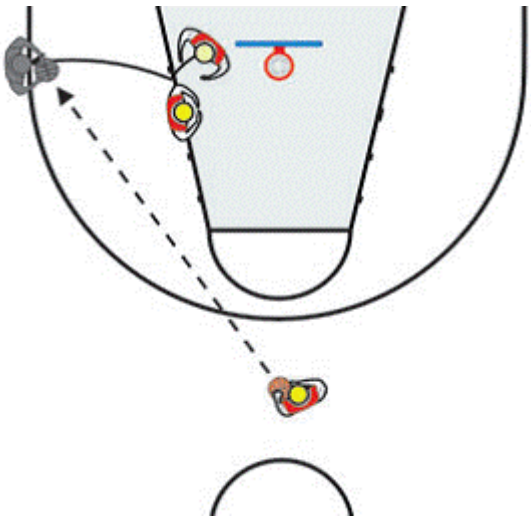

Рис. 16. «Заслон у основания трапеции - открывание в угол площадки».

Упражнение «Заслон у основания трапеции - рывок внутрь» (см. рисунок 17). Защитник преследует игрока, не отставая до самого заслона. Игрок пробегает через заслон как можно ближе к заслоняющему и врывается в трехсекундную зону или в район штрафной линии. Получает мяч, развернувшись к кольцу, и бросает. Так же отрабатываются различные варианты продолжения после получения мяча. Делается 5 попыток, после игроки меняются местами.

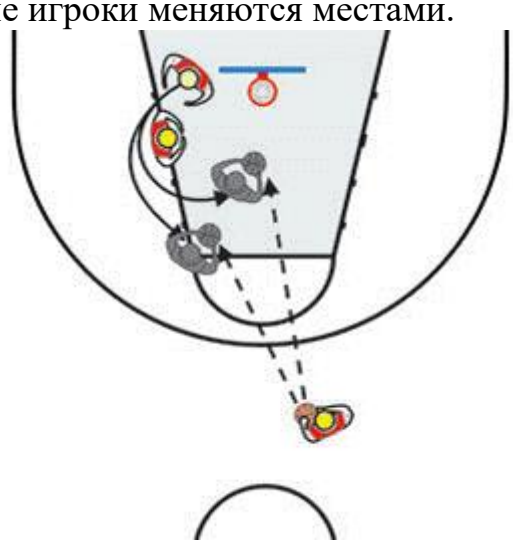

Рис. 17. «Заслон у основания трапеции - рывок внутрь».

Упражнение «Проход и скидка - начало с центра поля» (см. рисунок 18). Игрок с мячом прорывается к кольцу по центру поля, стягивает на себя второго защитника и делает скидку освободившемуся игроку на фланге. Получающий игрок открывается для передачи. Игрок получает пас и бросает. Игрок, делавший передачу, подбирает мяч и отдает его тому, кто бросал. Игроки меняются ролями. Каждый делает по десять бросков.

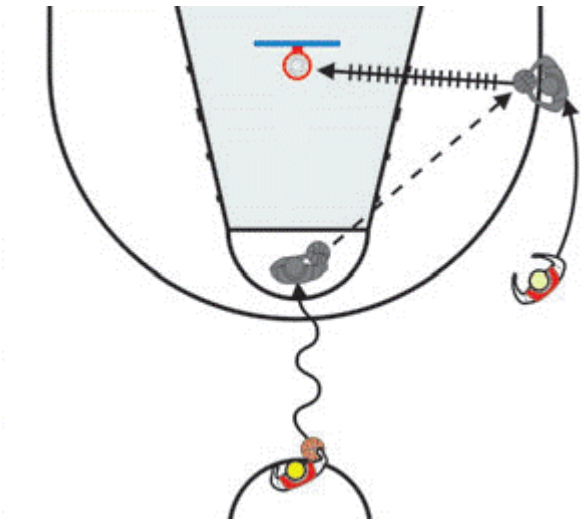

Рис. 18. «Проход и скидка - начало с центра поля»

Упражнение «Проход и скидка - начало с фланга» (см. рисунок 19). Вариация предыдущего упражнения.

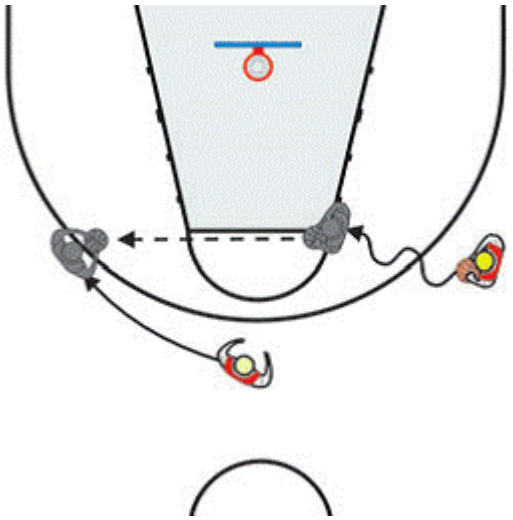

Рис. 19. «Проход и скидка - начало с фланга».

Упражнение «Проход и скидка - начало из угла площадки» (см. рисунок 20). Еще одна вариация упражнения «Проход и скидка - начало с центра поля».

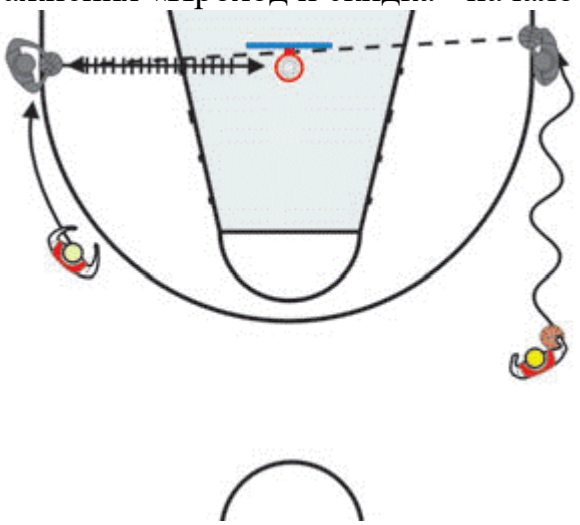

Рис. 20. «Проход и скидка - начало из угла площадки».

Этап совершенствования спортивного мастерства.

- Общая физическая подготовка.

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

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

Упражнения для ног. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания. Отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна нога впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине. Из положения лежа на спине переход в положение сидя. Смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса. Различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой. Игра в мини-футбол, в теннис большой и настольный, в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

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

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий» с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

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

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

- Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за

голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку) на точность попадания в цель. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку. Ведение мяча с ударами в пол, передвигаясь по скамейке. Ведение мяча с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

- Техническая подготовка.

Упражнения для совершенствования навыка владения мячом:

1. В основной стойке удерживая мяч на ладони правой руки внизу, поднять его на прямой руке в сторону, вверх, вперед, опустить вниз. Упражнение выполняется сначала одной рукой, затем другой. Исходные положения могут быть различными (основная стойка, сидя на полу, стоя на коленях и пр.)

2. Удерживая мяч в правой руке над головой (сбоку, спереди сзади). Выполнять круговые движения этой рукой, затем другой. Кисть вращать таким образом, чтобы мяч не упал. Исходные положения могут меняться – сидя, стоя на одной ноге, на носках и пр.

3. Удерживать мяч не ребре ладони вытянутой вперед правой, затем левой руки. Мяч на ребро ладони укладывать противоположной рукой. Исходные положения могут меняться.

4. Мяч удерживать на кончиках пальцев вытянутой вверх одной, затем другой руки. Перевод мяча с ладони на кончики пальцев осуществляется легким подбрасывающим движением кисти.

5. Из положения мяч над головой вверху на одной руке опустить его вниз с вращением кисти в сторону туловища. Завести за спину, затем вернуть в исходное положение или мяч за спиной переложить в противоположную руку и вернуть ею его в исходной положение. Упражнение выполнять сначала одной, затем другой рукой.

6. Подбрасывать и ловить мяч одной рукой перед собой, справа, слева, над головой.

7. Подбрасывать и ловить мяч с одной руки на другую перед собой или руки в стороны, а мяч перебрасывать через голову.

8. Перебрасывать мяч из одной руки в другую, контролируя его кончиками пальцев. Упражнение выполнять на различной высоте (руки над головой или на уровне головы, груди, пояса, коленей), в различных исходных положениях (стоя, сидя, в полуприседе, приседе, лежа).

9. Подбросить мяч вверх правой рукой, поймать левой, переложить в правую и вновь подбросить вверх и т.д.

10. Вращать мяч вокруг шеи, туловища, ног, перекладывая его из одной руки в другую, сначала в одну, затем в другую сторону.

11. В положении выпада правой (левой) ногой вперед перебрасывать мяч из одной руки в другую под ногами.

12. В стойке баскетболиста, ступни на одной линии, передавать мяч с руки на руку по восьмерке вокруг ног сначала в одну, затем в другую сторону.

13. В основной стойке, удерживая мяч правой рукой внизу, сделать мах правой ногой вперед и одновременно под ногой переложить мяч в левую руку, повторить мах правой ногой и переложить мяч из левой руки в правую и т.д. Затем то же, но левой ногой. То же, но махи ногами чередовать – мах правой, переложить мяч в левую руку, мах левой, переложить мяч в правую руку и т.д.

14. Удерживая мяч перед собой двумя руками на уровне головы, отпустить его, сделать хлопок в ладоши, успеть поймать, прежде чем он коснется пола. По мере усвоения упражнения менять высоту полета мяча из рук и количество хлопков. Хлопки можно выполнять за головой, за спиной и т.д.

15. Удерживая мяч двумя руками за головой, отпустить его, перенести руки за спину и поймать мяч. То же, но добавлять хлопок в ладоши перед собой после выпуска мяча из рук

16. Удерживая мяч перед собой на правой руке, завести его за спину и подбросить вверх таким образом, чтобы его можно было поймать левой рукой слева. Затем выполнить это же движение левой рукой и т.д.

17. В стойке баскетболиста, ступни на одной линии, мяч удерживать между ногами, правая рука спереди, левая сзади. Отпустив мяч, поменять положение рук и успеть поймать его прежде, чем он коснется пола.

18. В положении выпада правой (левой) ногой вперед удерживать мяч двумя руками под ногами. Отпустить мяч, сделать хлопок руками над выставленной вперед ногой и поймать мяч прежде, чем он упадет на пол.

19. Удерживая мяч двумя руками перед грудью, подбросить его вверх чуть выше уровня головы, сделать шаг вперед, завести руки за спину и поймать опускающийся мяч за спиной на уровне пояса, затем подбросить его двумя руками из-за спины вверх, сделать шаг назад и поймать перед грудью.

20. Ноги на ширине плеч, мяч удерживать на вытянутых вперед руках на уровне груди. Ударить мяч в пол между ног таким образом, чтобы он отскочил вверх за спину, где поймать его двумя руками и направить ударом в пол в обратном направлении и т.д.

21. Руки вытянуты перед собой, в каждой по мячу. Одновременно подбросить оба мяча вверх и поймать. По мере освоения упражнения увеличивать высоту полета мяча и выполнять дополнительные упражнения (хлопок в ладоши, приседания, поворот на 180° и 360° и т.д.).

22. Подбрасывать и ловить одновременно два мяча над головой.

23. Подбрасывать одновременно два мяча перед грудью таким образом, чтобы каждый ловить другой рукой.

24. Подбрасывать одновременно два мяча в направлении вверх-назад, сделать поворот на 180°, поймать мячи.

25. Подбрасывать одновременно два мяча перед собой, расположить руки скрестно и поймать мячи, подбросить их вверх, развести руки, поймать.

26. Подбрасывать и ловить одновременно два мяча. Правая рука подбрасывает, левая ловит и т.д. Упражнение делать в различных положениях (сидя, стоя, перед собой, над головой, руки в стороны).

27. В стойке баскетболиста каждой рукой удерживать мяч на уровне пояса перед собой. Подбросить мяч правой рукой вверх-влево, переложить мяч из левой руки в правую, подбросить его и одновременно поймать левой рукой, переложить мяч в правую и т.д. Затем выполнить упражнение в другую сторону.

28. В стойке баскетболиста подбрасывать и ловить два мяча, каждый двумя руками – один справа, другой слева. По мере усвоения упражнения снижать высоту полета мячей.

Упражнения в ведении мяча:

1. Ведение мяча сидя на полу правой рукой справа, левой рукой слева.

2. Сидя на полу, ноги врозь, сделать два удара мячом справа, затем два удара между ног правой рукой, перевести его на левую руку, сделать два удара слева, два удара между ног и перевести на правую руку и т.д. После освоения упражнения выполнять по одному удару в каждой позиции.

3. Находясь в высокой стойке баскетболиста, сделать мах правой ногой вперед и направить мяч правой рукой в пол под ногой с таким расчетом, чтобы он отскочил на левую руку, сделать мах левой ногой вперед, направив мяч в обратное положение левой рукой и т.д.

4. Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой, ноги вместе, слегка согнуты в коленях. Упражнение выполнять в обе стороны.

5. Начинать упражнение с ведения мяча правой рукой справа, находясь в высокой стойке. Не прекращая ведения, сесть на пол, лечь и в обратной последовательности вернутся в исходной положение. Затем повторить упражнение, ведя мяч левой рукой.

6. В стойке ноги на ширине плеч, согнуты в коленях – ведение мяча по восьмерке вокруг ног правой и левой рукой.

7. В положении выпада правой ногой вперед сделать удар мячом правой рукой справа, вторым ударом направить мяч под ногами на левую руку. Повторить движение левой рукой и т.д. По мере освоения упражнения выполнить его без дополнительного удара сбоку.

8. Стоя на одном колене, вторая нога выставлена вперед, выполнять ведение мяча с руки на руку под коленом выставленной вперед ноги.

9. Находясь в высокой стойке, выполнять ведение мяча с переводом с правой руки на левую за спиной.

10. Сидя на полу, выполнять ведение мяча правой рукой справа, по сигналу поднять ноги и перевести ударом под ногами мяч на левую руку и т.д.

11. Сидя в группировке на полу, выполнять ведение мяча вокруг себя, правой и левой рукой в обе стороны.

12. В стойке баскетболиста выполнить ведение мяча правой рукой, направляя удар назад, и, подхватив мяч той же рукой сзади, направить его вперед и т.д. Затем сменить руку.

13. Удерживая мяч на правой руке, сбоку, сделать шаг правой ногой вперед и направить мяч в пол под правой ногой, чтобы он отскочил на левую руку, затем сделать шаг левой ногой вперед и повторить движение левой рукой и т.д.

14. Выполнять ведение мяча, продвигаясь вперед в полном приседе. То же, но в полном приседе прыжками.

15. Стоя на месте выполнять ведение двух мячей правой и левой рукой, одновременно ударяя их в пол. По мере усвоения упражнения выполнять его, продвигаясь вперед сначала шагом, затем бегом. То же, но уменьшая и увеличивая высоту отскока мячей от пола.

16. Выполняя ведение двумя мячами одновременным ударом в пол, поменять мячи местами и продолжать ведение. Сначала выполнять упражнение на месте, затем с продвижением вперед.

17. Выполняя ведение двумя мячами, направить их ударом назад, повернуться на 180° и продолжать ведение. Сначала выполнять на месте, затем в движении.

18. Выполняя ведение двумя мячами, поочередно ударяя их в пол сначала на месте, затем с продвижением вперед.

19. Выполняя ведение одновременно двух мячей вышеперечисленными вариантами, по сигналу менять направление движения (вперед, назад, в сторону, на месте и т.д.)

20. Выполняя ведение одновременно двух мячей вокруг ног сначала вправо, затем влево.

Упражнения в передачах мяча:

1. Ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу. Выполнять у стены или с партнером.

2. Из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) направить мяч назад двумя руками ударом в пол между ног. Выполнять у стены или с партнером.

3. Удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад направить мяч в стену или партнеру.

4. Завести мяч правой рукой назад и одновременно с махом правой ногой вправо направить его в стену или партнеру ударом в пол. Затем повторить упражнение с левой стороны.

5. Выполнять поочередно передачи двух мячей в стену разными способами (двумя руками от груди, одной от плеча, одной снизу, двумя из-за головы) с таким расчетом, чтобы после отскока от стены мяч ударился в пол и отскочил вновь передающему. По мере освоения упражнения ловлю каждого мяча выполнять противоположной рукой.

6. Поочередные передачи двух мячей в стену (партнеру) разными способами (одной рукой от плеча, одной из-за головы, одной сбоку) с последующей их ловлей правой и левой руками.

7. Передачи двух мячей в стену (партнеру). Ловить каждый мяч только левой рукой, переложить его в правую руку и выполнить передачу. Затем упражнение выполнить в противоположной последовательности.

- Тактическая подготовка.

Действия нападающих для обыгрывания защитников:

1. Вышагивание. Выполняя вышагивание, нападающий делает первый шаг вперед, вынуждая защитника отступить, затем, используя движение головы, плеч и впереди стоящей ноги, делает вид, что хочет вернуться в исходное положение, провоцируя движение защитника вперед, при этом вес тела нападающего переносится на сзади стоящую ногу, что позволяет сделать длинный шаг вперед впереди стоящей ногой в первоначальное направление и начать ведение.

2. Скрестный шаг. Нападающий делает пружинящий шаг вперед-сторону, заставляя защитника сместиться в направлении возможного прохода, резко

отталкиваясь от пола ногой, делает ею скрестный шаг и начинает ведение в другом направлении.

3. Поворот. Нападающий делает быстрый поворот назад вплоть до того момента, пока не окажется сбоку от защитника, выпускает мяч в пол ближней к направлению поворота рукой и начинает проход с ведением. Этот прием используется как при изменении направления ведения, так и для обыгрывания защитника в начале ведения.

4. Взаимодействие двух нападающих:

- Передача и рывок к корзине. Передав мяч партнеру, игрок выполняет рывок к корзине с целью освободиться от защитника и получить обратную передачу.
- Передача и рывок к корзине с изменением направления движения. Нападающий делает два или три шага в направлении партнера с мячом, а затем прорывается к корзине в готовности получить мяч.
- Рывок за спиной защитника. Когда защитник, сместившись на линию передачи, затрудняет получение мяча, нападающий должен сделать рывок за его спиной к корзине. Партнер с мячом должен быть постоянно готов к взаимодействию и немедленно передать мяч. Это взаимодействие базируется на первом движении нападающего без мяча к корзине. На втором возможном движении нападающего после передачи мяча к партнеру с мячом – базируются ситуации с использованием заслонов. При этом нападающий может пройти мимо партнера снаружи, наводя на него своего защитника (заслон наведение) или внутри, между партнером и корзиной, поставив для него заслон (стационарный заслон).
- Передача и бросок из-за заслона наведением. Игрок передает мяч партнеру и делает рывок в след за передачей, обходя партнера снаружи и наводя на него защитника. Получив передачу, он может выполнить бросок из-за заслона.
- Передача и проход из-за заслона наведением. После получения обратной передачи от партнера, игрок может пройти к корзине с ведением из-за заслона.
- Передача после прохода из-за заслона наведением. Если защитник переключается на игрока, выходящего с ведением из-за заслона, его партнер должен сделать рывок к корзине и получить мяч от ведущего мяч игрока.
- Использование выше указанных заслонов при движении игрока без мяча внутри и постановки им стационарного заслона для партнера с мячом.

5. Взаимодействие трех нападающих. Последнее возможное движение нападающего после передачи мяча партнеру, без мяча вовлекает во взаимодействие трех игроков. При этом возможны разные сочетания игроков, в зависимости от занимаемых ими позиций на площадке – два игрока задней линии и крайний нападающий, два игрока задней линии и центровой игрок, центровой игрок и два крайних нападающих.

6. Взаимодействия двух игроков задней линии и крайнего нападающего. Средний игрок в этом звене передает мяч партнеру и выполняет рывок в противоположном от мяча направлении, устанавливая стационарный заслон для

партнера без мяча. Последний выходит из-за заслона к корзине для получения мяча и последующей атаки. Если выход к корзине затруднен нападающий может сделать рывок к партнеру с мячом и разыграть одну из описанных выше ситуаций с использованием заслона.

7. Взаимодействия двух игроков задней линии и центрового игрока. Игрок задней линии передает мяч центровому игроку и проходит мимо центрового, стараясь навести на него своего защитника. Второй игрок задней линии выполняет скрестный проход с другой стороны вслед за первым проходящим. Мяч получает игрок, сумевший освободиться при скрестном проходе. Если защитник мешает проходящему игроку, заранее смещаясь в сторону центрового, проходящий может изменить направление движения и рвануться к корзине. Скрестный проход можно рассматривать как исключение во взаимодействии трех игроков, поскольку он основан на втором возможном движении нападающего после передачи мяча – к мячу.

8. Взаимодействия центрового игрока, игрока задней линии и крайнего нападающего игрока. Игрок задней линии или крайний нападающий игрок передает мяч центровому игроку, после чего устанавливает стационарный заслон для партнера без мяча. Партнер без мяча выходит из-за заслона и проходит мимо центрового игрока, выполняя заслон наведением. Центровой может передать партнеру, проходящему мимо или сам пройти к корзине с ведением.

9. Взаимодействия центрового игрока и двух нападающих игроков. Это атака с дальней от мяча стороны площадки. Крайний нападающий игрок наводит своего защитника на центрового игрока, прорываясь навстречу передаче. В случае переключения защитника, центровой должен открыться сам для получения мяча.

Психологическая подготовка (на все этапы спортивной подготовки).

Психологическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Для психологической подготовки спортсменов используются:

- Мобилизирующие средства и методы. Направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относятся такие словесные средства как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация» – это активизация психических и/или психофизиологических сил организма спортсмена для выполнения двигательных действий в тренировочном или соревновательном процессах), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия как возбуждающий вариант акупунктуры (воздействие на болевые или нервные точки), возбуждающий массаж.

- Корригирующие средства. Обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеровоздействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм

начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К.С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

- Релаксирующие средства. Направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

- Психолого-педагогические средства. Относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную стороны спортсмена. Умелое использование слова – важнейшее средство психической подготовки.

- Психофизиологические средства. Физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

- Приемы произвольной саморегуляции. Направлены на снижение мышечного напряжения. По способу применения такими приемами могут быть самовнушение, двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки – детальное представление выполняемого упражнения).

4.2. Учебно-тематический план.

Таблица 13.

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 спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание 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 (этап спортивной специализации)	*Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет / свыше трех лет обучения:*	*≈ 600/960*		
	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 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 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 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/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «баскетбол» вида спорта «баскетбол» относятся:

- особенности вида спорта «баскетбол» и его спортивных дисциплин;
- особенности реализации программы в соответствии с этапом спортивной подготовки и спортивной дисциплиной вида спорта «баскетбол», по которой осуществляется спортивная подготовка;
- особенности осуществления спортивной подготовки по реализуемой спортивной дисциплине вида спорта «баскетбол» при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана;
- соответствие возраста обучающихся установленному возрасту в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- отсутствие возрастных ограничений обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства 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;
- обязательное соблюдение требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол», в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Спартак» города Иркутска в рамках реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «баскетбол» предоставляет следующее материально-техническое обеспечение:

- тренажерный зал, тренировочный спортивный зал с раздевалками, душевыми и медицинским кабинетом в физкультурно-оздоровительном комплексе «Старт» (г. Иркутск, ул. Баумана, д. 233в);
- оборудование и спортивный инвентарь, в том числе передаваемый в индивидуальное пользование, необходимые для прохождения спортивной подготовки (см. таблицы 14, 15);
- спортивную экипировку, передаваемую в индивидуальное пользование (см. таблицу 16);
- проезд обучающихся к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питание и проживание обучающихся в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 14.

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

Таблица 15.

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

Таблица 16.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1

9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

С целью реализации полноценного высокоэффективного процесса спортивной подготовки в рамках дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, профессиональная деятельность МКУ ДО «СШ «Спартак» г. Иркутска базируется на определенных кадровых условиях:

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

- Соответствие уровня квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

- Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационные образовательные ресурсы.

В работе с обучающимися применяются:

- компьютеры, проекторы и экраны для демонстрации видеоматериала, различных изображений, проведения викторин и интеллектуальных игр;

- учебники по физической культуре, основам медицинских знаний, анатомии и физиологии человека;

- интернет-ресурсы (прохождение онлайн-тестирования в различных направлениях деятельности спортсменов, изучение курсов или посещение образовательных порталов);

- работа с приглашенными специалистами из различных сфер спортивной подготовки обучающихся.

В профессиональной деятельности тренера-преподавателя применяются:

- методические пособия, конспекты занятий, программы по видам спорта, нормативно-правовая база в области физической культуры и спорта;

- участие в онлайн конкурсах, конференциях, семинарах, прохождение курсов повышения квалификации.

Перечень информационно-методического обеспечения.

- Литературные источники.

1. Благуш П. Теория тестирования двигательных способностей. – Москва: Физкультура и спорт, 1982.
2. Бобби Найт из записной книжки Методическое пособие. – Москва: фонд социального партнерства имени С. Радонежского, 1996.
3. Гайворонский И. В. Анатомия и физиология человека: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования, 6-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2011.
4. Гатмен Б., Финнеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. – Москва: АСТ Астрель, 2007.
5. Гомельский А.Я. Академия баскетбола. – Москва: «ФАИР» 2017.
6. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. – Москва: Агентство «ФАИ», 1999 (серия «Спорт»).
7. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола. – Москва: Гранд Фаир, 2002.
8. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. – Ростов-на-Дону, 2004.
9. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - Москва: Физическая культура и спорт, 2001.
10. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). Москва: РФБ, 2005.
11. Костикова Л.В., Суслов Ф.П., Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). – Москва, 2002.
12. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. – Москва: АСТ. Астрель, 2006.
13. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ – Москва: Просвещение, 1991.
14. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений – Москва: Академия, 2008.
15. Низкодубова С.В., Каюмова Е.А., Легостин С.А., Мастеница Э.И. Основы медицинских знаний: Учебное пособие. – Томск: Центр учебнометодической литературы ТГПУ, 2003.
16. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1984.
17. Портнов Ю. М. Баскетбол. Учебник для ИФК. – Москва: Астра семь, 1997.
18. Портнов Ю. М. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для ВУЗов физической культуры. – Москва, 2004.
19. Правила вида спорта «баскетбол», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.03.2017 № 182, с изменениями,

внесенными приказами Министерства спорта Российской Федерации от 04.05.2017 № 411, от 31.05.2019 № 435, от 26.08.2020 № 643, от 09.02.2022 № 79.

20. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденная приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. № 1312.

21. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и специализированных ДЮСШ олимпийского резерва. – Москва: Советский спорт, 2004.

22. Сапин М.Р. Анатомия человека Т.1. Т.2. – Москва: Медицина, 2001.

23. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. Учебник для ВУЗ физической культуры – изд. 2-е, исправленное и дополненное. – Москва: Олимпия, 2005

24. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденный приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1006.

- Интернет–ресурсы.

1. Единая информационная площадка по направлению физическая культура и спорт в образовании: www.еип-фкис.рф

2. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru

3. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: www.rusada.ru

Рецензия

на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» для обучающихся муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Спортивной школы «Спартак» г. Иркутска

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее - Программа), реализуемая в муниципальном казенном учреждении дополнительного образования «Спортивной школы «Спартак» г. Иркутска, разработана в соответствии: приказа Мин. спорта России от 21.12.2022г. № 1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»; приказа Мин. спорта России от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; а также с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденного приказом Минспорта России от 16.11.2022г. N° 1006.

Рецензируемая программа включает: общие положения, характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, систему контроля, рабочую программу по баскетболу, особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам, условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программа направлена на достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» соответствует современным требованиям, предъявляемым к подготовке баскетболистов, а также федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол». Программа носит целостный характер, представлены и согласованы цели, задачи и способы их достижения.

В структуре Программы представлены: характеристика и специфика вида спорта баскетбол, название и цели программы; сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки; срок реализации программы, виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы, годовой учебно-тренировочный план для всех этапов спортивной подготовки, календарный план воспитательной работы; план мероприятий направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним; планы инструкторской и судейской практики; планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств; требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях; оценка результатов освоения программы контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам подготовки; программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки, учебно-тематический план по теоретической подготовке; виды спортивной подготовки, средства подготовки, тренировочные нагрузки распределены по периодам и этапам, примерное моделирование периодов учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, а также требования техники безопасности в процессе реализации программы; материально-технические условия реализации программы, обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки; кадровые условия реализации программы, информационно-методические условия реализации программы и список литературных источников, содержащий библиографический список, список

официальных сайтов в информационно-коммуникационной сети «Интернет», список учебно-методической литературы и видеоматериалов.

Учебно-тренировочные занятия осуществляются в следующих формах: индивидуальные и групповые теоретические и практические занятия по баскетболу; психологическая подготовка, тестирование и контроль, инструкторская и судейская практика медицинские и медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т. ч. с использованием дистанционных технологий.

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям поэтапной спортивной подготовки предусмотрены контрольно-переводные нормативы.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» представляет собой завершенный, самостоятельный нормативный документ, обладающий существенной практической значимостью. Содержание программы соответствует Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденного приказом Мин. спорта России от 16.11.2022г. № 1006.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», разработанная Ермолаевым Павлом Игоревичем, Россовым Павлом Андреевичем, Наваренко Константином Сергеевичем, рекомендуется к использованию в казенном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Спартак» г. Иркутска.

ФБГОУ ВО «ИГУ», Педагогический институт,
доцент кафедры «Физкультурно-спортивных и
медико-биологических дисциплин», канд. пед. наук _____ \Пружинин К.Н.\