Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования

Первомайская детско-юношеская спортивная школа

Адрес: РФ, РД, Каякентский район, с. Первомайское, ул. Пионерская, 58

Тел.: 8-928-548-56-77, ***https://pervomays.dagestanschool.ru/***, ***e-mail:*** mbou_pervomaiskaya_d@e-dag.ru

ПРИНЯТА
на заседании тренерского совета
от «28» 08 2026г.
протокол № 01

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО ПДЮСШ
_____ Р.М.Курбанов
«01» 09 2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

Данная программа разработана на основе

федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «БАСКЕТБОЛ», утвержденного приказом Минспорта России от 16.11.2022г.,. №1006

Срок реализации программы:

1.На этапе начальной подготовки:3года
2.На учебно-тренировочном этапе: 3– 5 лет
3.На этапе спортивного совершенствования мастерства- не ограничивается

Составители:
тренер преподаватель Р.М. Курбанов
тренер-преподаватель С.А.Курбанова
тренр-преподаватель Ш.Р.Курбанов
зам.дир. по УСР М.К. Раджабова

2026г.

Содержание.

I. Общие положения.
1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» 3
2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» 3

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».
3. Сроки реализации 3
4. Объем программы 4
5. Виды обучения… 5
6. Годовой учебно-тренировочный план 7
7. Календарный план воспитательной работы 8
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним …..... 11
9. Планы инструкторской и судейской практики 19
10. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий 21

III. Система контроля.
11. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки 24
12. Оценка результатов прохождения спортивной подготовки 25
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы 25

IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол».
14. Программный материал…..... 27
15. Учебно-тематический план 53

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.
16. Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы …..... 56

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».
17. Материально-технические условия…..... 56
18. Кадровые условия 62
19. Информационно-методические условия…..... 62

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин «баскетбол» (или «баскетбол 5х5»), «баскетбол 3х3» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г № 1006 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, всестороннее физическое и нравственное развитие, а также подготовка спортивного резерва.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. **Сроки реализации** этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в соответствии с Приложением № 1 к ФССП по виду спорта «баскетбол»:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц,проходящих спортивнуюподготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-12
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»			
Этап начальной подготовки	3	8	15-30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-12

Учреждение формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки и учитывает возможность перевода обучающихся из других Учреждений;

Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом минимальных требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом минимальных требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

4. Объем Программы

Объем Программы - количественный показатель нагрузки, выражаемый в астрономических часах.

приложение № 2 к ФССП по виду спорта «баскетбол»

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

- на этапе начальной подготовки (далее – ЭНП) – двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – УТЭ) – трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) –четырех часов;

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

5. Виды (формы) обучения

Виды (формы) обучения, применяющие при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальных и смешанных) Занятия могут проводиться, в том числе с использованием дистанционных технологий.

- самостоятельная подготовка;

- инструкторская и судейская практика;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль;

- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, имеющие разную направленность и продолжительность.

приложение № 3 к ФССП по виду спорта «баскетбол»

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

- спортивные соревнования.

Спортивные соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности спортсмена.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающихся. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть, как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора игроков в сборные команды и для определения участников вышестоящих соревнований. Отличительной особенностью таких соревнований являются завоевание определенного места, которое позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные соревнованиями являются те, в которых обучающимся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмену необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

приложение № 4 к ФССП по виду спорта «баскетбол»

Планируемый объем соревновательной деятельности баскетболистов на разных этапах и годах спортивной подготовки

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
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»					
Контрольные	-	-	10	10	5
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	3	3	5
Игры	-	-	20	20	20

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и 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.

Учреждение 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.

- на этапе начальной подготовки до года обучения соревнования проводить в виде «Веселых стартов» и игр 1х1;
- на этапе начальной подготовки свыше года использовать игру 1х1, 3х3 и 5х5;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - до трех лет не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;
  - свыше трех лет не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план Программы составляется на основании требований ФССП по виду спорта «баскетбол», с учетом данных объема и процентного соотношения видов деятельности в структуре учебно-тренировочного процесса

приложение № 5 к ФССП по виду спорта «баскетбол»

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

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

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 рабочие недели.
Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляться на ССМ.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего

количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.
Примерный годовой учебно-тренировочный план МБУДО «Первомайская ДЮСШ» приведен в приложении №1 к данной Программе.

7. Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательной работы: формирование у обучающихся активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитание рациональной структуры поведения.

Цели воспитательной работы реализуются при проведении учебно-тренировочных мероприятиях мероприятий, на всех спортивно - массовых и физкультурных мероприятиях, так и в свободное от занятий время.

В воспитательной работе выделяют следующие основные направления воспитательной работы:

- участие в массовых городских мероприятиях, показательных выступлениях;
- организация и проведение традиционных соревнований, матчевых встреч, судейство соревнований;
- экскурсии и походы (посещение музеев, исторических мест)
- регулярное проведение общих собраний обучающихся школы (подведение итогов спортивного сезона, день рождения школы и др.)

-наставничество;
- участие в субботнике

-просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео)
- выпуск стенгазет и фотогазет;
- встречи с выдающимися спортсменами, тренерами;
- тематические диспуты, беседы, круглые столы, праздники и др.

Решение воспитательных задач с игроками различного возраста осуществляется через формирование у них нравственных качеств (честность, доброжелательность, отзывчивость, самообладание, трудолюбие, ответственность), патриотизма, а также умения вести соревновательную борьбу (дисциплинированность, взаимопомощь).

В формировании личности спортсмена участвуют семья, школа, команда, тренер-преподаватель. Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями, но и как человека нравственного, культурного и эрудированного.

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

Календарный план воспитательной работы

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

1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства 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, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

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

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

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у спортсменов о недопустимости допинга, как явления. Антидопинговая работа осуществляется планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушениеантидопинговых правил;

- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров /лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила, как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

Определения терминов

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

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

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство. Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов в соответствии с ежегодным планом антидопинговых мероприятий.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза вгод	Пример программы мероприятия приложение **№1** к плану мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спортеи борьбу с ним
	Теоретические занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Занятие можно проводить в дистанционном формате. В рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз вмесяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер - преподаватель называет обучающимся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельнойпроверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайтеРАА «РУСАДА»: https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/
	Онлайн обучение насайте РУСАДА[1]	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопинговогообразования. Ссылка на образовательныйкурс: https://course.rusada.ru/courses
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Возможно проведение в дистанционном формате с показом презентации. Рассматриваемые темы: – деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»; – определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу; – виды нарушений антидопинговых правил; – роль окружения в процессе формирования антидопинговой

Этап начальной подготовки			– культуры спортсмена; – роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил; – проблема допинга вне профессионального спорта; – группы риска; – последствия допинга; – сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций; – знакомство с информационными ресурсами РУСАДА Научить пользоваться сервисом по проверке препараторов на сайте РУСАДА https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1-2 раза в год	При подготовке и проведении мероприятий рекомендуется использовать информацию с сайта РАА «РУСАДА»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза вгод	Пример программы мероприятия приложение №1 к плану мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
	Онлайн обучение насайте РУСАДА[1]	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопинговогообразования. Ссылка на образовательныйкурс: https://course.rusada.ru/courses
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Образовательный онлайн-курс для тренеров-преподавателей на «РУСАДА».	1 раз в год	Онлайн-курс «Антидопинг», предназначенный для прохождения тренерами - преподавателями, По завершении курса необходимо получить сертификат. Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Возможно проведение в дистанционном формате с показом презентации. Рассматриваемые темы: – определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу; – документы, регламентирующие антидопинговую деятельность; – виды нарушений антидопинговых правил; – ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил; – роль окружения в процессе формирования антидопинговой культуры спортсмена; – роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил; – проблема допинга вне профессионального спорта; – группы риска; – последствия допинга; – сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций; – правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ); – процедура допинг-контроля;
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Образовательный онлайн-курс для тренеров-преподавателей на «РУСАДА».	1 раз в год	Онлайн-курс «Антидопинг», предназначенный для прохождения тренерами- преподавателями, По завершении курса необходимо получить сертификат. Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

[1] прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Онлайн-курс «Ценности спорта». Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен онлайн-курс «Антидопинг».

Приложение №1 к плану мероприятий,
направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Пример программы мероприятия «Веселые старты»
Целевая аудитория: спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
формирование “нулевой терпимости к допингу”.
План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.
Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаютсяпопасть в неё мячиком, не двигаясь с места.
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.Какие вопросы необходимо задать спортсменам:
кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливымии равными?

2 вариант
Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.Какие вопросы необходимо задать спортсменам:
какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?
можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивныйинвентарь.

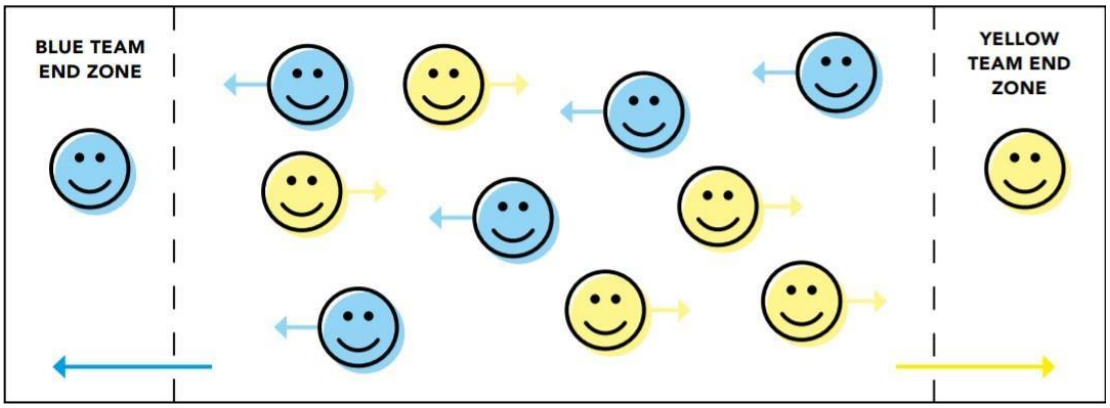
2. Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?

- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?



3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

что не относится к ценностям спорта?

почему допинг является негативным явлением в спорте?

можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “БАСКЕТБОЛ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу). **Цель:** объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и подготовка тренеров-преподавателей и инструкторов по баскетболу.

Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом учебно-тренировочного процесса. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся на учебно-тренировочном этапе (этапе углубленной специализации) с первого года обучения и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Необходимо планировать участие спортсменов учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых городской и областной Федерациями баскетбола.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения учебно-тренировочных занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки и имеет большое воспитательное значение. Навыки организации и проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Обучающиеся тренировочных этапов (этап спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства должны знать правила соревнований по баскетболу и участвовать в судействе соревнований. В течении всего периода обучения тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований.

Инструкторская практика это возможность познакомить игроков со спецификой работы тренера - преподавателя, может послужить в дальнейшем толчком к выбору ими этой профессии. Поэтому в течение всего процесса подготовки спортсмена, в рамках инструкторской практики, тренеру-преподавателю необходимо не толькопривлекать обучающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия, но и планировать различные семинары беседы, лекции, позволяющие расширить знанияоб особенностях работы тренеров-преподавателей по баскетболу, об основах построения спортивной тренировки, о принципах воздействия физических упражнений на организм спортсменов.

Судейскую подготовку необходимо начинать с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Основная задача этих занятий – подготовка судей по баскетболу различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей спортсменов. Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по баскетболу. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях.

В тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а так же совершенствование в знании правил и обязанностей судей.

Судейская практика баскетболиста заключается в четком понимании основных положений и правил соревнований и работы арбитров в процессе игры (понимание жестов полевых судей, судей-секретарей, уметь читать основной протокол игры, знать основные обозначения в протоколе статистики и т.д.). Также обучающихся необходимо привлекать к активной судейской практике, как в роле полевого судьи, так и судьи-секретариата. Поэтому на всех этапах учебно-тренировочного процесса активно изучаются функциональные обязанности каждого судьи-секретариата и действия полевого судьи. Обучающимся предлагается принимать активное участие в судействе тренировочных игр на разных судейских позициях.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Инструкторская практика	Судейская практика	Сроки проведения
– по заданию тренера подготовить инвентаря и оборудование для проведения занятий; – контроль посещения занятий обучающимися -ведение дневника самоконтроля	– организация и проведение массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя, практическое и теоретическое изучение правил вида спорта и терминологии;	Весь период В течении учебно-тренировочного процесса
-построить группу и подать основные команды на месте и в движении; -демонстрация обучающимся техники выполнения упражнений; -провести самостоятельно разминку в группе; -помощь при проведении тестирования; -помощь при обучении основным техническим приемам и элементам обучающихся этапа начальной подготовки; -помощь в выявлении ошибок в технике выполнения двигательного действия и разъяснение; -самостоятельное выявление ошибок в технике выполнения технических приемов игры в баскетболе; -провести подготовительную часть учебно-тренировочного занятия под наблюдением тренера.	– жесты судей; – знать обязанности секретаря и помощник секретаря; – протокол игры; – приобретение навыков судейства в качестве помощника судьи, секретаря; – обязанности секундометриста; теоретические основы судейства, механика судейства, общие принципы	Весь период В течении учебно-тренировочного процесса В соответствии с календарным планом физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		
– самостоятельное проведение подготовительной, заключительной части учебно-тренировочного занятия по заданию тренера-преподавателя ; – составление комплексов упражнений для развития физических качеств под контролем тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – подбор упражнений для совершенствования техники; – обучение основным техническим элементам и приемам; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу; – формирование навыков наставничества; – ведение дневника самоконтроля;	– составление положения о соревнованиях; – организация и проведение массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя , инструктора-методиста; – практическое и теоретическое изучение правил вида спорта и терминологии; – изменения в официальных правилах соревнований по баскетболу; – жесты судей; – знать обязанности судьи, судьи секретаря комиссара; – обязанности оператора таймера для броска; – теоретические основы судейства, механика судейства, общие принципы; – приобретение навыков самостоятельного судейства соревнований; – участие в судействе соревнований для групп начальной подготовки.	Весь период В течении учебно-тренировочного процесса В соответствии с календарным планом физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий

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

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

Углубленное медицинское обследование спортсменов в соответствии с Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н.

Углубленные медицинские обследования проводятся 1 раз в двенадцать месяцев по программам на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, 1 раз в шесть месяцев на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

– дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

– врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно- тренировочные и соревновательные нагрузки;

– санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;

– медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

– контроль питания спортсменов и использования ими восстановительныхсредств выполнений рекомендаций медицинских работников.

– Внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм,

– заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в спортивном соревновании.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп;сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом;

обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса баскетболистов;

систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием баскетболистов;

обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;

санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий баскетболистов;

медицинское обеспечение соревнований по баскетболу;

санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;

ведение медицинской документации.

Для поддержания или повышения уровня работоспособности игрока особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа:

педагогические (естественно гигиенические);

Педагогические факторы обеспечивают восстановление работоспособности. К ним относятся: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов

спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

медико-биологические;

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

психологические.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направленно. Подбор восстановительных средств, следует формировать с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных (возрастных) особенностей спортсменов. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико- биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Восстановительные мероприятия, используемые при работе
с баскетболистами на разных этапах подготовки

Задача	**Средства, методы, мероприятия**
ЭНП	
Постепенная адаптация к повышению физических нагрузок	Закономерное, рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии. Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач.
Восстановление работоспособности обучающихся	Обучение использованию гигиенических процедур: водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом, сбалансированное питание (восстановление потраченных калорий, правильное сочетание продуктов).
УТЭ, ССМ	
Профилактика и предупреждение травматизма. Рациональное построение тренировки и соотношение объема и интенсивности нагрузок.	Массаж- самомасаж как средства Использование разминки в учебно-тренировочном процессе и в игровой деятельности.
Предупреждение переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности. Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный.

Восстановление работоспособности, Профилактика перенапряжений. Психологическая подготовка к учебно-тренировочному и соревновательному процессу.	Упражнения восстановительной направленности, плавание (водоем, бассейн). Сауна, общий массаж, кислородные коктейли. Элементы аутотренинга, настрой на игру.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

– изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

– повысить уровень физической подготовленности;

– овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;

– получить общие знания об антидопинговых правилах;

– соблюдать антидопинговые правила;

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этап 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;

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

11.3. на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

– овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

11. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов 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.

Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже одного раза в годи включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

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

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

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

приложение № 6 к ФССП по виду спорта «баскетбол»

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. Нормативны 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

приложение № 7 к ФССП по виду спорта «баскетбол»

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»	

приложение № 8 к ФССП по виду спорта «баскетбол»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерствапо 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»			

приложение №9 к ФССП по виду спорта «баскетбол»

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

При разработке Программы для групп начальной подготовки следует учитывать преимущественно обучающую направленность учебно-тренировочного процесса.

Начальная подготовка 1 года обучения:

Теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов.

Выполнять перемещения в стойке баскетболиста; остановку двумя шагами и прыжком; выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи; бросать мяч в корзину одной рукой от груди с места; владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения. Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом. Понятие об антидопинговых правилах.

На этапе начальной подготовки осуществляется учебно-тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола. Этап начальной подготовки основан на формировании базовых движений и действий, которые являются фундаментом для дальнейшего освоения всех видов спортивной подготовки.

Следует отметить, что для игроков этапа начальной подготовки первого года обучения самым эффективным способом освоения и закрепления программного материала являются подвижные игрыи эстафеты. Принципы проведения подвижных игр: учет возрастного развития; систематичность; доступность; постепенность; чередование нагрузок; наглядность. В работе со спортсменами любого возраста следует строго соблюдать технику безопасности. Место проведения подвижных игр обязательно проверяется, четко и последовательно излагаются задачи и правила игры.

Огромное значение играет правильный выбор игры. Он зависит от возраста детей, их развития, подготовленности, количества обучающихся. Обязательно учитывается форма занятий (например: тренировка, рекреационные занятия, праздник). На тренировке игры могут быть продолжительными, способствующими выработке силы, ловкости, быстроты и других качеств. Также игры могут быть использованы как восстановительные средства, на праздничных мероприятиях востребованы массовые игры.

Для игроков ЭНП-1 подвижные игры придумываются с сюжетом (наличие ролевых действий). Примеры игр: «Караси и щука», «Белые медведи», «Гуси-лебеди», «Лиса и куры», «Вороны и воробьи» и т.д.;

На данном этапе в основном применяют эстафеты, игровые моменты с использованием индивидуальной техники (броски, ведение), в виде игры 1х1 (как с мячом, так и без мяча),

Начальная подготовка свыше года обучения:

Теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов.

Передвижения в защитной стойке; выполнять остановку прыжком и в шаге после ускорения; ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления противника; выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения, с использованием простейших переводов мяча с руки на руку; владеть техникой броска одной рукой с места и в движении.

Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом. Понятие об антидопинговых правилах.

Для игроков для ЭНП-2,3 используют подвижные – «Охотники и утки», эстафеты с лазаньем и перелезанием, с элементами равновесия, игры с использованием мяча с элементами баскетбола, перетягивание каната, бег командами, соревнования «Кто сильнее», «Кто быстрее», игры «Двумя мячами через сетку», «Мяч среднему», «Мяч капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину;

На ЭНП-2 используются игры в малых групп 2х2, 3х3. При этом упрощены правила игры, обязательно соблюдается техника безопасности, возможны условия с определенным заданием. Соревнования в виде игры 2х2, 3х3 формируют у игроков представление об условиях игровой деятельности баскетболистов, дают возможность применить изученные приемы при активном противоборстве и проверить свои силы и личностные качества в соревновательной борьбе. У тренера-преподавателя появляется возможность анализа уровня подготовленности игроков, с последующей корректировкой учебно-тренировочного процесса, оценки их

личностных качеств, а также вероятность наметить ориентировочную стратегию участия команды в будущих спортивных соревнованияхи относительно ее выстроить систему подготовки.

У игроков ЭНП-3 наблюдается активное участие в контрольных играх и турнирах, так как в следующем (УТЭ-1) году начинаются основные спортивные соревнования (региональные первенства), по результатам которых проводится отбор участников первенства России (одно из главных квалификационных спортивных соревнований в детско-юношеском баскетболе). В связи с этим на этапе ЭНП-3 активно продолжается формирование индивидуальной техники и тактики игроков на фоне совершенствования технико-тактических знаний, умений и навыков, приближаяиспользование различных приемов и действий к условиям соревновательной деятельности. Более часто в учебно-тренировочном процессе применяются игровые и соревновательные упражнения, а также двусторонняя игра в баскетбол 3х3,4х4,5х5

Тренировочный этап 1-3 года обучения:

Теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов. Выполнять броски мяча в корзину одной рукой после 2-х шагов; владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; вырывать и выбивать мяч и др. в соответствии с планом спортивной подготовки. Ведение мяча с использованием переводов, пивотов; ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках; владеть технико-тактическими индивидуальными действиями и простейшими командными взаимодействиями в защите и нападении; выполнять бросок в прыжке после ловли мяча в движении.

Основное содержание учебно-тренировочного 1 года составляют упражнения по физической и технической подготовке в сочетании с получением основных специальных теоретических знаний. Увеличено время на физическую и техническую подготовку, а с ростом спортивного мастерства оно постепенно возрастает на тактическую и игровую подготовку.

Тренировочный этап 4-5 года обучения:

Теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов. Выполнять броски мяча в корзину одной рукой после 2-х шагов; владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; вырывать и выбивать мяч и др. в соответствии с планом спортивной подготовки. Ведение мяча с использованием переводов, пивотов; ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках; владеть технико-тактическими индивидуальными действиями и простейшими командными взаимодействиями в защите и нападении; выполнять бросок в прыжке после ловли мяча в движении.

Технико - тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок); вести мяч без зрительного контроля; применять персональную защиту; играть в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям; участвовать в квалификационных соревнованиях; применять судейскую практику и др. в соответствии с планом спортивной подготовки.

Совершенствование спортивного мастерства:

Теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов. Технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите; атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; применять позиционное нападение и зонную защиту; играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности; уметь ориентироваться в игровых ситуациях при переходах от защиты к нападению и наоборот, как индивидуально, так и в командных взаимодействиях и др. в соответствии с планом спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «баскетбол», но и мировоззренческих

знаний:

место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;основные идеи ФССП по виду спорта «баскетбол»;

общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности;

о средствах и методах учебно-тренировочного занятия, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни.

Физическая подготовка.

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности игроков. Различают два взаимосвязанных видафизической подготовки: ОФП и СФП. В баскетболе на всех этапах становления спортсмена применяются средства как ОФП, так и СФП. Однако с каждым учебно-тренировочным годом увеличивается объем средств СФП за счет снижения доли упражнений ОФП.

Задачи ОФП:

– воспитание основных физических качеств;

– повышение уровня общей работоспособности;

– совершенствование жизненно важных умений и навыков.

СФП – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Задачи по СФП:

– повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;

– воспитание специальных физических способностей;

– достижение спортивной формы.

Методически правильный подход к развитию основных физических качеств играет важную роль на ЭНП, так как закладывается фундамент для последующего формирования уровня физической подготовленности баскетболиста.

Основное внимание на учебно-тренировочных занятиях с обучающимися 8-11 лет должно уделяться всесторонней физической подготовке. Особое внимание уделять мышцам живота, туловища, задней поверхности бедра и верхних конечностей.

В данном возрасте наиболее благоприятные условия имеются для работы над гибкостью и ловкостью. Поэтому целесообразно применять больше акробатических упражнений, сочетая их с метаниями и передачами мяча (теннисным, воздушным шариком, волейбольным, резиновым, фитбол не более 1,5 кг и др.). Широко использовать различные варианты жонглирования и упражнения в перемещениях и перебрасываниях мяча. Обязательно в занятия включаются подвижные игры и корригирующие упражнения, предупреждающиепатологические изменения.

Развитие основных физических качеств базируется на сенситивных периодах.

Физическое качество «быстрота».

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

– время проявления двигательной реакции;
– скорость выполнения отдельного движения;
– частота движений.

Сочетание этих форм определяет все случаи проявления быстроты. С физиологической точки зрения развитие быстроты наиболее эффективно осуществляется на ЭНП. Возрастной период обучающихся 12-14 лет является наиболее благоприятным для развития быстроты.

Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание в учебно - тренировочном процессе. Быстроту развивают с помощью учебно-тренировочных средств, направленных на повышение скоростно-силовых качеств и мышечной силы. Следует в данном возрасте использовать повторный бег с максимальной скоростью, возможно с 13-14 летнего возраста использование легкого груза беге с максимальной скоростью, много упражнений на совершенствование реакции на движущийся объект. Упражнения с акцентом на развитие максимальной скорости необходимо проводить часто, но в относительно небольшом объеме. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, прекращают в тот момент, когда внешние признаки или показания секундомера будут свидетельствоватьо снижении скорости передвижения.

Примерные упражнения для развития быстроты у баскетболистов:

– быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага). Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой;

– высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед;

– низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как высокие старты, можно использовать ведение мяча;

– старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находитсяна расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости;

– бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящийв ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей;

– бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию;

– быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага). Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой;

– высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед;

– старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находитсяна расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости;

– старты из различных исходных положений: сидя лицом и спиной, лежана животе и на спине, в планке, в приседе и т.д. на дистанцию 5-10 м. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнения также полезно для развития стартовой скорости;

старты после преодоления сопротивления. Выполняется в парах, один из пары выполняет бег на месте, второй из пары удерживает его на месте при помощи рук или в

– резиновой петле. По сигналу первый из пары делает ускорение на дистанцию 5-10 м. На противоположной стороне площадки пары меняются местами;

– старты после выполнения задания на частоту работы ног или работы на координационной лесенке. Спортсмен выполняет быстрые движения на месте ногами («барабан») либо быструю разножку, прыжки на двух или одной ноге, после чего выполняет ускорение на дистанцию 20-30 м. Также возможна работа на координационной лесенке, которая помимо скорости развивает координацию спортсмена;

– бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящийв ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей;

– бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию;

– беговые упражнения, такие как высокое поднимание бедра, захлест голени, буратино, подскоки, приставные шаги, многоскоки, скрестный шаг на дистанцию 10- 15 м, переходящие в ускорение на такую же дистанцию;

– различные эстафеты с командным соревнованием.

Физическое качество «гибкость».

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

Примерные упражнения для развития гибкости в баскетболе:

– различные круговые движения конечностями, тазом, коленями,голеностопом;

– махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правойногами;

– максимальный наклон туловища вдоль ног. Наклоны вперед, назад, влево,вправо;

– скручивания туловища влево, вправо;

– упражнение «мостик»;

– упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах;

– на полу – полушпагат, шпагат (продольный, поперечный);

– те же упражнения, выполняются с мячом, с партнером.

Физическое качество «ловкость».

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

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

Три проявления ловкости:

– пространственная точность движений;

– точность движений, осуществляемых в сжатые сроки;

– движения, выполняемые не только быстро, но и в изменяющихся условиях или помехах движению.

– скручивания туловища влево, вправо;

– упражнение «мостик»;

– упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах;

– на полу – полушпагат, шпагат (продольный, поперечный);

– те же упражнения, выполняются с мячом, с партнером.

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

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

Примерные общие упражнения для развития ловкости координационных способностей:

– кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд;

– кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку;

– падение назад и быстрое вставание;

– падение вперед и быстрое вставание;

– гимнастическое (колесо) влево и вправо;

– стойка на голове, вначале с опорой у стены;

– стойка на руках;

– ходьба на руках;

– отлично помогает для развития координации, а, следовательно, и ловкости, ходьба по скамейке с вращением мяча вокруг туловища, с финтами в сторону, вперед.

Примерные специальные упражнения для развития ловкости:

– прыжки на месте с поворотами на 90° и 130° с ведением одного или двухмячей;

– рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом вруках и вновь рывок;

– ходьба с качением мяча перед собой;

– командная эстафета с качением мяча перед собой. Длина этапа – до 30 м;

– передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом;

– рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу;

– серийные прыжки через барьеры с ведением мяча;

– рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках;

– игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки;

– различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногахи на одной ноге и т.д.;

– стойка на голове, вначале с опорой у стены;

– стойка на руках;

– ходьба на руках;

– прыжки на батуте с поворотом на 180°-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180° и 360°, сальто вперед и назад. После приземления –немедленно встать. Можно усложнить упражнение: в высшей точке прыжка игрок ловит мяч и отдает пас;

– бросок по кольцу с вращением мяча вокруг туловища (1 или 2 раза)во время двух шагов;

– бросок по кольцу с проносом мяча между ног во время двух шагов.

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

Развитие прыгучести у баскетболистов на этапе начальной подготовки.

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

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

Примерные упражнения для тренировки прыжка:

после бега, общеразвивающие упражнения (ОРУ), игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств – быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры;

прыжки выполняются толчком с двух ног, приземление на «заряженную» стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная;

толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние нормального шага – «маятник»;

то же, но выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;

прыжки с поворотом на 180°, 360° с поднятыми вверх руками;

прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед-назад;

толчки боком, спиной, грудью, выполняемые двумя игроками примерноодного роста и веса (петушиные бои);

– прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка. Используется 10-12 барьеров высотой 10-12 см, находящихся на расстоянии от 1 до 1,5 м друг от друга;

– прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегаетсяи с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру илидругому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игроков;

– запрыгивание на тумбу и сшагивание на пол;

– прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин. Через скакалку весом от 3 до 7 кг – от 30 с до 1,5-3 мин;

– запрыгивание (затем сшагивание) на препятствие высотой до 23-30 см толчком голеностопов, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 15-20 прыжков подряд;

– серийные прыжки – «ножницы» с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами – вперед и назад;

– серийные прыжки – «разножка» с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны;

– многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача – делать как можно более дальние прыжки, упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратитменьшее количество прыжков на длину площадки;

– прыжки через длинную скакалку с дриблингом. Мяч ведет не только игрок, выполняющий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку;

– серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35 с;

– серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите.

Сериями по 20-25 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока;

– добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные сторонымкольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время 30-40 с.

– Примерные упражнения для укрепления ахиллова сухожилия и голеностопногосустава:

– с помощью резиновой петли подтягивание носка на себя и от себя;

– вращение суставом в резиновой петле;

– с помощью балансировочной подушки или платформы Bosu качение на подушке вперед-назад, влево-вправо;

– вращение на подушке по часовой и против часовой стрелки;

– ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца;

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

Силовая подготовка баскетболиста.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Абсолютная сила – это предельная сила данного игрока при выполнении движения, без учета его собственного веса.

Относительная сила – это силав соотношении с весом игрока.

Около 70 % всех двигательных действий в баскетболе носит скоростно-силовойхарактер. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, борьба за мяч, дальние броски.

При работе с баскетболистами ЭНП и УТЭ следует учитывать индивидуальныеособенности развития спортсмена. Упражнения должны быть в основном динамического характера и по структуре сходны с движениями баскетболистов, применяемых в игре. Широко используются упражнения,направленные на развитие мышечных групп всего двигательного аппарата и упражнения избирательного характера на отдельные группы мышц. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

В качестве средств развития силовых способностей рекомендуются упражнения с повышенным сопротивлением. Они подразделяются на упражнениях внешним сопротивлением

– добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные сторонымкольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время 30-40 с.

– Примерные упражнения для укрепления ахиллова сухожилия и голеностопногосустава:

– с помощью резиновой петли подтягивание носка на себя и от себя;

– вращение суставом в резиновой петле;

– с помощью балансировочной подушки или платформы Bosu качение на подушке вперед-назад, влево-вправо;

– вращение на подушке по часовой и против часовой стрелки;

– ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца;

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

Силовая подготовка баскетболиста.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Абсолютная сила – это предельная сила данного игрока при выполнении движения, без учета его собственного веса.

Относительная сила – это силав соотношении с весом игрока.

Около 70 % всех двигательных действий в баскетболе носит скоростно-силовойхарактер. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, борьба за мяч, дальние броски.

При работе с баскетболистами ЭНП и УТЭ следует учитывать индивидуальныеособенности развития спортсмена. Упражнения должны быть в основном динамического характера и по структуре сходны с движениями баскетболистов, применяемых в игре. Широко используются упражнения,направленные на развитие мышечных групп всего двигательного аппарата и упражнения избирательного характера на отдельные группы мышц. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

В качестве средств развития силовых способностей рекомендуются упражнения с повышенным сопротивлением. Они подразделяются на упражнениях внешним сопротивлением и упражнения, отягощенные весом тела. Первая группа: упражнения с предметами (гантели, набивные мячи, скамейки гимнастические, эспандеры, резинки и т.д.), вторая – упражнения в отжиманиях и приседаниях.

Начиная с третьего года УТЭ, силовая подготовка спортсменов включает работу с отягощениями. До этого времени в основу силовой подготовки спортсменов была положена только работа с собственным весом, так как еще не закончен процесс формирования костной ткани у спортсменов. Тренеру-преподавателю необходимо помнить о том, что до 13-14 летнего возраста все силовые упражнения с отягощениями выполняются в статическом напряжении, без линейного перемещения в пространстве. Выбор величины сопротивления и темп выполнения упражнений для развития силовых способностей должен быть индивидуализированным и определяться возрастными и морфологическими особенностями каждого спортсмена.

Примерные общеразвивающие упражнения для развития силы:

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

– приседания, передвижения в полуприседе;

– удержание «планки»;

– «падение» вперед с энергичным отталкиванием от стенки;

– подтягивания на перекладине, поднимание ног в упоре на предплечьях;

– сдвинуть с места партнера в стойке, перетягивание партнера через линию;

– передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером;

– одновременное выпрыгивание с партнером вверх с отталкиванием плечами;

– вывести партнера из равновесия, стоя спиной друг к другу.

Примерные специальные упражнения для развития силы:

– из положения сидя поднимание набивного мяча ногами;

– толкание набивного мяча (не более 1 кг) левой и правой руками;

– круговая силовая тренировка, 4-5 станций, набивные мячи, отжимания в упоре, «планка», нагрузка работы на станциях 3 мин, интервал отдыха 90 с;

– толкание набивного мяча, отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания;

– выталкивание партнера из круга без помощи рук;

– вырывание мяча у партнера по команде тренера;

– передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону,

.

– назад и снова в сторону;

– передачи набивного мяча в парах или тройках, спортсмены располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают мяч с фазой полета (2-3 тренировочные года).

В баскетболе очень важное значение имеет способность обучающегося выполнять различные движения руками, как с мячом, так и без мяча. Развитию скорости движения рук в баскетболе уделяется очень мало внимания, хотяот правильной, быстрой работы рук в игре зависит очень многое. Сильные, цепкие руки часто помогают выигрывать борьбу за отскок мяча от щита, борьбу на полу. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно.

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

Примерные упражнения для развития быстроты движения рук:

– ведение одного-двух мячей;

– передачи двух-трех мячей у стены на время – 30-40 с;

– отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м;

– передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой;

– жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками;

– два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач;

– два игрока, в положении сидя на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач;

– ведение трех мячей на время – 30 с;

– дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30-40 с. Проводится как соревнование на количество ударов мяча;

– отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время – до 30с.

Технико-тактическая подготовка

Направленность технической подготовки определяют современные тенденции развития игры. Планируемых, высоких показателей можно достичь только в результате правильной всесторонней технической подготовки игроков, для чего необходимо:

– владеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь выполнять их наиболее совершенными способами в разных условиях;

– уметь сочетать приемы друг с другом в разной последовательности,в разном их количестве, в разнообразных условиях перемещения. Основных приемов игры немного, а разнообразие игровых действий создается за счет использования игроком как самих приемов, так и их различных сочетаний, позволяющих гибко и вариативно вести игру;

– владеть комплексом приемов, которыми приходится пользоваться чаще, чем другим игрокам и выполнять их нестандартно и с наибольшим эффектом. Острокомбинационная игра требует максимального использования индивидуальных особенностей (рост, подвижность, мышление, способность оценить ситуацию и др.) и четкого разграничения функций;

– постоянно повышать качество выполнения приемов, улучшая их общуюсогласованность. Совершенствование точности и качества выполнения техники основных приемов необходимо на всех этапах становления баскетболистов.

Показателем уровня технической подготовленности обучающихся является сама игра.

Поэтому весь процесс тренировки должен быть организован таким образом, чтобы поступательно повышались требования к способностям спортсмена, обеспечивающим ведение борьбы в условиях возрастающего противоборства.

Овладение рациональной техникой в наиболее короткие сроки зависит от знания путей развития игры и продуманного, планомерного построения всего учебно-тренировочного процесса. На разных этапах спортивной деятельности перед спортсменом выдвигаются главные, первоочередные задачи, в соответствии с которыми подбираются методы и упражнения. Задачи совершенствования техники изменяются с возрастом и квалификацией баскетболиста.

Направленность технической подготовки в многолетнем учебно- тренировочном процессе баскетболиста можно условно разбить на три этапа:

этап – начальной постановки техники (начальное разучивание приема);
этап – стабилизация ее и совершенствование (углубленное детализированное разучивание);
этап – достижение высшего спортивного мастерства (закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия).

Правильную начальную постановку техники, как и всестороннюю физическую подготовку, следует рассматривать как фундамент высоких спортивных результатов. Этот период подготовки играет решающую роль для дальнейшей деятельности спортсмена: от тщательности и всесторонности проделанной работы зависит возможность и темпы дальнейшего прогресса.

Главной задачей данного этапа является становление техники, то есть формирование системы движений путем овладения важными закономерностями выполнения основных технических приемов игры.

Для этого необходимо:

– использовать естественные движения (бег, прыжки, метания) и уточнить их соответствие с требованиями игры;

– овладеть механизмами двигательных навыков при выполнении основных приемов современной техники;

– соединить известные и изученные движения в новые сочетания, составляющие основу многообразия действий баскетболиста;

– научиться применять изученные приемы в условиях игры.

Обучение приемам техники связано с формированием конкретных навыков, составляющих определенную структуру движений.

Начинать обучение каждому приему в самых простых условиях игры с последующим, постепенным усложнением этих условий за счет изменения направления, скорости движения; увеличения дистанции; применения различныхсочетаний приемов; введения пассивного, а далее и активного противодействия. Первично осваиваются приемы нападения, потом – соответствующие приемы защиты. Параллельно изучается несколько приемов – в начале порознь, а затем сочетание между собой. В этот период не обязательно доводить каждый прием до навыка. Тщательно осваиваются основные приемы и главные способы их осуществления. Второстепенные способы могут быть освоены до уровня умения, а встречающиеся редко нужны только для ознакомления.

Выбирая прием или способ для изучения, следует руководствоваться дидактическим правилом «от главного к второстепенному», а последовательность в решении педагогических задач осуществлять в соответствии с общей схемой изучения приема. Подбор упражнений ведется в соответствии с правилами: «от легкого к трудному» и «от известного к неизвестному».

Быстрое овладение основными движениями зависит от определенной последовательности постановки педагогических задач:

– освоить правильное исходное положение;

– узнать, какие части тела принимают участие в движении, каковы их направления и согласованности;

– добиться выполнение движений по оптимальным амплитудам при самостоятельных действиях обучающихся произвольным, удобным для него темпе;

– достичь точности в структуре движений, а затем осваивать детали приема.

В ходе обучения обстановку нужно усложнить, чтобы подвести обучающихся к применению приема в самой простой игровой ситуации. На технику движений следует обращать внимание на всех этапах спортивной подготовки и уделятьей достаточно внимания. Однако следует отметить, что доля технической подготовки баскетболиста снижается по мере роста спортивной квалификации игрока в сторону увеличения технико-тактической и интегральной подготовки.

Переходя на УТЭ, спортсмены уже владеют техникой основных базовых приемов передвижения: бег, ходьба, прыжки, остановки, повороты, перемещенияв защитной стойке и технических приемов нападения: спортсмен умеет ловить и передавать мяч, вести мяч на месте и в движении с разной высотой отскока, бросать в кольцо с места, после автопаса, после дриблинга, после получения мяча, в проходе, а также получили умения правильно перемещаться в защитной стойке, оказывая самые элементарные сопротивления противнику с мячом и без него. Игрокитакже освоили базовые элементы тактики, а именно: принцип нападения

«пас-вход», правильное расположение игрока нападения и защиты относительно мяча, колец (своего и противника), партнеров для применения освоенных приемов техники нападения и защиты в различных игровых ситуациях.

Что касается технико-тактической подготовки можно выделить следующие блоки на УТЭ до двух лет:

– дриблинг с сопротивлением и без, на месте и в движении;

– обыгрыш 1х1 из различных игровых позиций, в том числе ситуация неравноценного размена;

– завершение атак различными способами;

– работа ног, остановки при получении мяча и после дриблинга;

– различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках;

– ловля и передача мяча с сопротивлением и без, применение определенного вида передачи в зависимости от ситуации;

– открывание для получения мяча с сопротивлением и без;

– подбор в нападении, блокировка игрока защиты при подборе;

– защита против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона;

– быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве;

– игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;

– командная защита;

– личный прессинг;

-позиционное нападение

– Если рассматривать УТЭ свыше двух лет обучения, наши спортсмены должны обладать следующими навыками технической и технико-тактической подготовки:

– дриблинга с сопротивлением и без, на месте и в движении;

– обыгрыша 1х1 из различных позиций, в том числе ситуация неравноценногоразмена;

– завершения атаки различными способами;

– работы ног, остановок при получении мяча и после дриблинга;

– различных взаимодействий в парах, тройках, пятерках;

– создания ситуаций для игры 1х1;

– ловли и передачи мяча с сопротивлением и без, применения определенного вида передачи в зависимости от ситуации;

– открывания для получения мяча с сопротивлением и без;

– подбора в нападении, блокировки игрока при подборе;

– защиты против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона;

– быстрого отрыва и раннего нападения, защиты в быстром отрыве;

– игры в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;

– позиционной командной защиты;

– личного прессинга;

– позиционного нападения;

– взаимодействия в пятерках в рамках специальных ситуаций (выбросыс боковой и лицевой линий);

– различных видов зонного прессинга и зонной защиты.

Рассмотрим основные блоки технико-тактической подготовки спортсменовна УТЭ.

Дриблинг.

В настоящее время огромную роль в баскетболе играет владение мячом, причемтребования к владению мячом предъявляются ко всем игрокам на площадке вне зависимости от игрового амплуа, поэтому много времени на учебно-тренировочном этапе мы должны уделить технике ведения мяча.

На ЭНП спортсменов мы освоили основные приемы владения мячом для игры 1х1. В связи с тем, что с каждым этапом подготовки класс игры в защите растет,это требует от нас более качественной игры в нападении. На УТЭ техника ведения мяча включает в себя изучение и совершенствование различных комбинаций из финтов и переводов для обыгрыша 1х1. Изучение новых приемов должно производиться в три этапа:

– на месте;

– в движении;

– в игровой ситуации.

Примерные упражнения для тренировки ведения мяча:

– ведение мяча на месте перед стоечкой: финт ногой и зашагивание; финт «внутрь-наружу» и зашагивание; перевод перед собой, финт ногойи зашагивание; разножка и зашагивание; перевод под ногой, спин и зашагивание; спин, перевод под ногой, разножка, зашагивание; внутрь-наружу, перевод перед собой, финт ногой и зашагивание и т.д.;

– ведение мяча в колоннах от лицевой до лицевой с изменением направления при помощи комбинаций из финтов и переводов;

– игра 1х1 после обегания стоечек, задача использовать как можно больше финтов и переводов для того, чтобы обыграть защитника;

– зигзаг нападающего в полтора коридора с атакой кольца. В данном упражнении можно менять задания для защитников, чтобы изменять сложностьупражнения, например, держать руки за спиной, работая в защите, держать руками мяч, с помощью которого осуществлять давление на своего партнера в нападении, запрет на выбивание и перехваты мячей, акцент на

соблюдение дистанции, игра в полный контакт с перехватами, выбиванием мяча;

– игра нападающий-защитник в коридорах без атаки, для упражнения необходимо отделить три коридора по всей ширине площадки, в каждом коридоре находятся от 4 до 10 игроков, задача нападающего – обыграть нападающего при помощи финтов и переводов, задача защитника – соблюдать дистанцию, постоянно оставаться перед игроком, не дать себя обыграть. Для того чтобы мотивировать игроков в защите, можно установить очки, за выбитый мяч 1 очко, за перехват 2 очка, нападающему за обыгрыш соперника 3 очка. Нападающий игрок после обыгрыша передает мяч следующему игроку и встает в защиту после того, как игрок отзащищался, он уходит отдыхать. Упражнение продолжается по времени, либо до определенного количества набранных очков, например, до 20.

Основной задачей работы над техникой владения мячом является ведение мяча без зрительного контроля, поэтому необходимо постоянно акцентировать внимание спортсменов на важность работы без зрительного контроля и постоянно корректировать неправильное выполнение упражнения. Самой популярной ошибкой в освоении техники ведения мяча является ранний переход от одного этапа изучения приема к другому. Применение приемов обыгрыша в игре невозможно без доведения данного приема до автоматизма сначала на месте, потом в движении, а затем с активным сопротивлением соперника. Если упустить какой-то из этапов, освоение приема не будет закончено, а, следовательно, в нужный момент во время матча игрок не сможет его применить или совершит потерю, что, в свою очередь, скажется на результате игры всей команды.

Завершение атак.

На ЭНП обучающиеся освоили атаку с двух шагов, а также бросок после остановки в один контакт и в два контакта. Очевидно, это далеко не весь арсенал, которым должен обладать баскетболист в современных условиях. Поэтому на УТЭ продолжается освоение различных завершений атак, таких как: полукрюк; евростеп; остановка, зашагивание, бросок; бросок в прыжке; бросок «напрыжкой»после остановки в два контакта; бросок с другой стороны щита; бросок крюком; бросок с одного шага; атака floater; атака prohop и т.д.

Основной акцент при работе над завершениями атак кольца направленна понимание обучающимися ситуации для применения той или иной атаки кольца. В зависимости от действий защитника и игровой ситуации можно применять тот или иной вид завершения атаки. Кроме этого, огромную роль играет количество повторений для освоения типа завершения атаки. Для этого также необходимо создать конкретную игровую ситуацию, в которой будет применяться данный вид атаки.

Примерные упражнения для тренировки завершения атак:

– игроки располагаются в трех колоннах: с мячом «в лоб», без мяча на пересечении лицевой и трехочковой линий. Игрок на лицевой линии открывается для получения мяча под 45° от кольца, получает передачу от игрока в лоб, выполняетостановку в два контакта, начинает дриблинг и выполняет атаку кольца. Игрок, отдавший передачу, уходит на лицевую, игрок, выполнивший атаку,идет с мячом в лоб. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий;

– игроки располагаются в двух колоннах под 45° от кольца. Первый игрок находится в колонне без мяча, все остальные с мячом. Игрок без мяча делает финт, открывается под мяч, получает его и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает финт, открывается под мяч уже от следующего игрока. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий;

– все игроки располагаются в лоб, первый без мяча, остальные с мячом. Первый игрок выполняет рывок к кольцу, а затем открывается на трехочковой линии под 45° от кольца, получает мяч и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает рывок к кольцу, а затем открывается на свободную сторону, получает мяч и выполняет атаку. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий.

Огромную роль в технике завершения атаки играет правильность выполнения, поэтому оно должно проходить также в несколько этапов. На первом этапе необходимо объяснить подетально, каким образом будет осуществляться данный вид атаки, в какой ситуации он применяется, затем приступить к показу и только после этого приступить к освоению данного технического элемента, сначала на небольшой скорости, прибавляя от раза к разу. Самой популярной ошибкой является применение типа завершения атаки в неподходящей ситуации. В данном случае тренеру-преподавателю необходимо получить объяснение у обучающегося, почему он применил именно этот способ завершения атаки, после чего скорректировать его действия в следующей атаке. Нельзя отбивать желание применять тот или иной вид броска, потому как в этом случае спортсмен перестанет развиваться в этом направлении. Для дополнительной мотивации использования новых приемов в нападении необходимо вводить бонусные очки при игре 1х1 за применение нового приема. Таким образом, обучающиеся будут стремиться пробовать что-то новое в своих дальнейших атаках.

Таким образом, техника обыгрыша 1х1 складывается из техники ведения мяча и техники завершения атаки. На учебно-тренировочных занятиях необходимо уделять внимание отдельно технике ведения мяча и отдельно технике завершения атаки, после чего совмещать два задания в одном тренировочном упражнении.

Работа ног:

Правильная работа ног в баскетболе играет не меньшую роль, чем правильная работа рук. В связи с этим на УТЭ должна продолжаться работапо совершенствованию работы ног во время остановок в один и два контакта после получения мяча и после дриблинга, а также во время поворотов и вышагиваний.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок:

двумя шагами:

– легкоатлетические прыжки в шаге;

– прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу: «по кочкам»;

– бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам;

– имитация шагов остановки с места – упражнение в равновесии: исходное положение – стойка готовности; толчком впередистоящей ногой удлиненный шаг-прыжок сзади стоящей ногой с приходом на всю стопу – удержание равновесия на ней – выставляя толчковую ногу вперед, прийти в исходное положение;

– выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой) в целом после ходьбы и бега по ориентирам, по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера);

прыжком:

– выполнение приема с места: исходное положение – стойка готовности;

– шаг сзади стоящей ногой с последующим толчком и приземлениемна две ноги;

– выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой) после ходьбы и бега по ориентирам (разметке площадки, отметкам мелом и т.п.), по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера);

– выполнение разновидностей приема в целом со сменой направления и скорости передвижений;

– чередование разновидностей остановок двумя шагами и прыжкомв ситуативных

условиях: в различных позициях относительно щита;

– варьируя скорость и направление предшествующего передвижения;

– реагируя на условные сигналы педагога, регламентирующие момент или вариант остановки (например, один длинный свисток – остановка с удлиненным шагом правой, два коротких свистка – остановка прыжком толчком левой и т.д.);

– состязания в точности и быстроте исполнения изучаемого способа приемав эстафетах и подвижных играх.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования поворотов:

на месте:

– выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и-раз», «и-два» (на «и» перенести вес тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзади стоящей; на «раз» – отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом веса телана сзади стоящую и вращением на ее носке);

– выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся, варьируя амплитуду поворотов (то есть размах переступания-вращения): в стойке готовности; в стойке игрока, владеющего мячом;

– выполнение поворотом на месте в стойке готовности с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед – передвижение бегом спиной вперед, поворот назад – рывок на исходную позицию и т.п.;

– выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений;

в движении:

– последовательное выполнение составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение;

– выполнение поворота по ориентирам при ходьбе, а затем при медленном бегепо прямой;

– выполнение приема в целом со сменой направления движения послеповорота;

– выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по разметке площадки, по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам;

– выполнение разновидностей приема на месте и в движении с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).

Ловля и передача мяча:

На ЭНП обучающиеся уже усвоили ловлю и передачу мяча двумя рукамина месте и в движении. На УТЭ задача тренера-преподавателя освоить передачу одной рукой, совершенствовать скорость и точность передачи мяча,а также усложнять освоение техники ловли и передачи при помощи специальных упражнений. На УТЭ свыше двух лет имеет место быть использование утяжеленных и набивных мячей для совершенствования техники ловли и передачи мяча.

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

– имитация приема перекладыванием мяча из рук одного спортсмена в руки другого;

индивидуальные упражнения в ловле мяча, подброшенного вверх над собой (посланного в стену), с овладением мячом на разной высоте: над собой; после его отскока от пола: на уровне пояса, колен или пола;

упражнения на месте и с вышагиванием в ловле мяча, посланного партнером: по навесной траектории в заранее поставленные кисти; на разной высоте: над головой, на уровне головы, груди, пояса, с отскоком, катящегося по полу

– ловля мяча, летящего сбоку и поступающего от партнера сзади-сбоку;

– выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки; выполнение разновидностей приема в эстафетах, подвижных и подготовительных играх типа: «гонка мячей по кругу», «передай мяч и садись», «мяч ловцу» и др.

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

– остановка изучаемым способом (двумя шагами или прыжком) с места с ловлей отскочившего от площадки мяча, предварительно выпущенного перед собой;

– выполнение изучаемой разновидности приема, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера:

а) с места;

б) после передвижения ходьбой;

в) после передвижения медленно бегом;

– остановка изучаемым способом с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вертикально вверх вытянутой в сторону рукой: остановка с ловлей

– «зависшего» в воздухе мяча;

– выполнение изучаемой разновидности приема в целом:

а) с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола;

б) после встречного набрасывания мяча партнером по навесной траектории

в) после встречной передачи партнера заданным способом (момент передачи регламентируется звуковым сигналом игрока, выполняющего остановку);

выполнение разновидностей приема, варьируя:

а) скорость передвижений игрока;

б) момент передачи мяча партнером;

в) направление полета мяча от партнера (навстречу, сбоку или на ходвыполняющему остановку игроку);

– выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями в условиях противоборства: подвижные игры типа «охраняй капитана»,

– «мяч капитану» и т.п.

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

Примерные упражнения для обучения и совершенствования передач мячана месте:

– имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделениям с зеркальным возвращением в исходное положение;

– имитация передачи-ловли в парах перекладыванием мяча из рук одного игрока в руки другого;

– передачи в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию, направлениеи траекторию полета мяча;

– передачи мяча в парах, тройках и других сочетаниях несколькими мячами;

– передачи мяча в различных построениях (во встречных колоннах,в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т.п.) с последующим передвижением вслед за мячом или в сторону от направления передачи;

– передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника (над плечом, над головой, под рукой и т.п.):

а) с вышагиванием;

б) в сочетании с поворотами на месте;

в) в сочетании с обманными движениями мячом;

г) в сочетании с последующим финтом и уходом от защитника;

– передачи мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу;

– направленное сочетание разновидностей передач с другими техническимиприемами (по мере освоения техники игры):

а) в подвижных играх типа: «не давай мяч водящему», «мяч в центр», «подвижная цель», «10 передач» и т.п.;

б) в условиях игрового противоборства.

Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча в движении:

при встречных передачах:

– выполнение изучаемого способа передачи в движении неподвижно стоящему игроку с использованием двухшажного ритма работы ног:

а) снимая мяч с кисти вытянутой в сторону руки партнера (с места, в ходьбе;в беге);

б) после ловли мяча слегка подброшенного вертикально вверх с кисти вытянутой в сторону руки партнера;

– выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру:

а) после собственного выбрасывания мяча перед собой (с обратным вращением) и отскока от пола;

б) после ловли мяча, наброшенного партнером навстречу набегающему игроку в заранее указанной точке площадки, обозначенной линией разметки, набивным мячом и т.п.;

– выполнение передачи в движении неподвижно стоящему игроку после встречной передачи партнера:

а) с отскоком от пола;

б) по навесной траектории;

в) по прямой траектории; (встречная передача выполняется по звуковому сигналу набегающего игрока);

– передачи в движении неподвижному игроку, варьируя момент передачи мячанабегающему игроку и траекторию его полета;

– выполнение изучаемого приема в целом при движении спортсменов из встречных колонн:

а) с отскоком от пола;

б) по прямой траектории;

– *при поступательных передачах:*

– выполнение изучаемого способа поступательной передачи с местана ориентир (вытянутую вперед-вверх руку):

– стоящему впереди-сбоку партнеру;

– игроку, начинающему движение;

-двигающемуся нападающему (после ловли мяча в движении игрок выполняет один из освоенных игровых приемов или их сочетание: остановку, встречную передачу в движении

– другому партнеру, ведение мяча, бросокв движении и т.п.);

– поступательная передача с места двигающемуся партнеру в сочетании с сопровождающим рывком передающего игрока: варьируется дистанция, на которую передается мяч и скорость передвижения убегающего партнера;

– поочередное выполнение приема одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении по кругу: передача впереди бегущему партнеру;

– выполнение поступательной передачи в движении при параллельном перемещении вдоль площадки двух-трех игроков;

– выполнение разновидностей встречных и поступательных передачв движении в эстафетах и подвижных играх типа «охота с мячом», «запятнай мячом»,

– «салки и мяч» и т.п.

Открывание для получения мяча:

Помимо техники ведения мяча, техники завершения атаки, а также техники ловли и передачи мяча существует еще один раздел техники нападения, это техника открывания для получения мяча.

Существует три способа для открывания с целью получения мяча:

– через контакт с защитником;

– через заступ;

– при помощи разворота (пивота).

Освоение каждого способа открывания необходимо также проводить в три этапа: провести устное объяснение, выполнить показ, а затем приступить к освоению способа открывания.

Основным упражнением для тренировки открывания для получения мяча является игра 1х1 с пасующим из различных позиций. Для данного упражнения оченьважно, чтобы игрок защиты работал в закрытой стойке на ногах максимально близко с нападающим, не позволяя тому открыться для получения мяча. Тренер-преподаватель должен постоянно мотивировать защитников на перехват мяча, таким образом, защитник будет тренировать нападающего. Это можно осуществить при помощи бонусных очков при игре на очки, например, за перехват 3 бонусных очка.

Одной из самых популярных ошибок при открывании для получения мяча является открывание мяча путем отталкивания защитника рукой. Таким образом, нападающий отрабатывает не открывание для получения мяча, а фол в нападении. В связи с этим тренером-преподавателем должна проводиться постоянная корректировка действий нападающего для открывания.

Подбор в нападении:

Как известно, для того чтобы осуществить подбор в баскетболе, важнее всего желание подобрать мяч и умение выбрать правильную позицию для подбора мяча.

Подбор мяча – это владение мячом после осуществления атаки кольца одним изнападающих.

Примерные упражнения для тренировки подбора мяча:

– передача мяча в щит с последующим овладением мяча в прыжке и приземлением на площадку;

– передача мяча в щит в колонне друг за другом;

– передача мяча в щит в двух колоннах на противоположных кольцах с последующим передвижением к другому кольцу;

– игра 1х1 с борьбой за подбор мяча. В этом упражнении очки нападающему даются не только за забитые мячи, но еще и за подбор после завершения атаки кольца. Подбор в нападении засчитывается как два очка, подбор в защите как одно очко;

– борьба за мяч под кольцом в тройках. Один игрок выполняет бросокв кольцо с любой дистанции, двое игроков борются за подбор под кольцом после броска.

Выше нами были рассмотрены блоки техники нападения.

Далее мы рассмотрим разделы техники защиты, которые включают в себя:

– техника защитной стойки и передвижений;

– техника противодействия игроку с мячом, без мяча, заслону;

– техника блокировки игрока при подборе.

Техника стоек и передвижений.

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

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

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

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

В защите используют все способы передвижений, которые применяютпри нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков. Соответственно, нет принципиальных различий и в технике их исполнения.

Техника противодействия игроку с мячом, без мяча, заслону.

К технике противодействия игроку с мячом относятся: вырывание, выбивание мяча, а также накрывание (блок-шот) и отбивание мяча при бросках. К технике противодействия игроку без мяча является перехват и выбивание мяча при передаче.

На УТЭ начинается изучение применения заслона, поэтому мы должны уделять внимание освоение техники противодействия заслону. На УТЭ до двух лет к изучению предлагаются следующие варианты противодействия заслону: смена игроков в защите, в том числе ситуация неравноценного размена прохождение заслона со своим, в том числе сверху, снизу и между игроками. На УТЭ свыше двух лет осваиваются следующие варианты противодействия заслону:

– в случаях использования заслона игроками различных амплуа – помощь игрока при заслоне и возврат к своему игроку (принцип помогу-вернусь);

– в случаях использования заслона игроками различных амплуа – защита против игрока с мячом вдвоем с дальнейшей подстраховкой третьего игрока (принцип двойного отбора). Что касается техники защиты, немалую роль играет коммуникация игроков в защите, которая оказывает дополнительное психологическое воздействие на игроков нападения, поэтому необходимо обучать разговору игроков во время командной защиты. Применяются такие фразы, как: «я на мяче», «помогу-вернусь», «смена» и т.д.

Техника блокировки игрока при подборе.

После выполнения броска игроком нападения игроку защиты необходимо осуществить блокировку игрока для того, чтобы взять подбор и организовать атаку в противоположном направлении, также этот прием называется «поставить спину». Данный прием играет большую роль в освоении командной защиты, так как является основой для подбора мяча в защите.

Примерные упражнения для тренировки блокировки игрока при подборе:

– игра 1х1 в парах с акцентом на подбор мяча после броска. В данном упражнении игрок защиты отдает передачу игроку нападения и выполняет рывок к мячу, игрок нападения выполняет бросок в кольцо с места или с прыжком и бежит на подбор своего мяча. Задача игрока защиты не дать подобрать мяч нападающему. Игра ведется на очки, забитые мячи 1 очко, подбор в нападении 2 очка, подборв защите 1 очко;

– игра в тройках с акцентом на подбор мяча после броска. В данном упражнении один игрок защиты стоит напротив двух игроков нападения. Игрок защиты отдает передачу одному нападающему, а блокирует другого нападающего (без мяча). Игра ведется на очки;

– игра за блок 3х3. Игроки защиты находятся на лицевой линии, игроки нападения на трехочковой линии. Один из защитников передает мяч одномуиз нападающих, после чего следует бросок. Каждый защитник ставит спину своему нападающему. Если подбирают защитники, то они атакуют на противоположное кольцо. Если подбирают нападающие, то они добивают мяч до тех пор, пока не забьют или защитники не возьмут мяч в руки;

– игра за блок 5х5. Тоже самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках;

– игра за блок с переменой мест 3х3. Игроки защиты перемещаютсяв защитной стойке по кругу. Мяч у тренера. Как только тренер-преподаватель выполняет бросок, каждый игрок защиты должен найти своего игрока нападения и отблокировать его. Если подбирают защитники, то они атакуют на противоположное кольцо. Если подбирают нападающие, то они добивают мяч до тех пор, пока не забьют или защитники не возьмут мяч в руки;

– игра за блок с переменой мест 5х5. То же самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках.

Техническая подготовка всех последующих учебно-тренировочных этапов состоит из средств, которые будут способствовать более эффективному и результативному применению приемов техники в, постоянно меняющихся, игровыхситуациях. Данные упражнения постепенно формируют уровень технико - тактической готовности игрока противостоять обороне противника и уверенно раскрывать тактические задумки нападающей команды, предпринимая точные защитные действия, как индивидуальные, так и командные.

На каждом последующем этапе учебно-тренировочного занятия уменьшается доля технической подготовки за счет увеличения объема средств технико-тактического и тактического характера. Однако тренеру - преподавателю необходимо планировать работу, связанную с совершенствованием техники выполнения основных технических элементов, наиболее часто применяемыхв условиях игровой деятельности на каждом этапе и году обучения.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка предполагает овладение искусством ведения спортивной борьбы для достижения победы.

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

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

На ЭНП баскетболистов тренеру-преподавателю необходимо развивать тактическое мышление обучающихся для принятия ими самых простых самостоятельных решений в определенной игровой ситуации, а также формировать умение ориентироваться в пространстве игровой площадки и видеть на ней других игроков. В связи с этим, основное внимание на учебно-тренировочных занятиях с обучающимися ЭНП уделяется обучению и совершенствованию индивидуальным тактическим действиям и, частично, самым простым групповым (игра в паре, тройке)тактическим взаимодействиям, как в нападении, так и в защите.

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

Значимое место в процессе спортивной подготовки на ЭНП занимают эстафеты, подвижные и спортивные игры, которые могут выполнятьсякак в классическом составе игроков команды 5х5, так и в расширенном (по 6 и более).

Посредством подвижных игр и эстафет у игрока начального этапа подготовки формируется понимание своего места в команде, осознанное чувство партнеров и противников, а также умение взаимодействовать в коллективе на ограниченном пространстве – баскетбольной площадке (чувство пространстваи времени).

На ЭНП спортсменов к изучению предлагалось только групповые взаимодействия «пас-вход», «малая восьмерка».

На УТЭ, где более углубленная подготовка спортсменов при изучении тактики нападения, появляются такие взаимодействия в парах, как заслон (УТЭ-4,5) и передача мяча из рук в руки (УТЭ-1,2,3), в тройках – восьмерка (УТЭ-1-5), передачамяча в трехсекундную зону (УТЭ-1-5) и скрестное открывание под мяч (УТЭ-2-5), заслоны с двух сторон (УТЭ-4,5) и так далее.

Тактическая подготовка баскетболиста включает решение 3 основных задачи:

– Приобретение тактических знаний;

– Формирование тактического мышления;

– Усвоение тактических навыков и умений.

На УТЭ изучаются следующие разделы тактической подготовки:

различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках;

– быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве;

– игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;

– командная защита;

– личный прессинг;

-позиционное нападение

Кроме этого, на УТЭ мы должны уделять внимание игре в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве, организации быстрого прорыва и раннего нападения. Так как до третьего года обучения УТЭ правилами запрещено использование зонной защиты, тактика защиты строится на личном прессинге, а также организации командной личной защиты с использованием вариантов подстраховки. На УТЭ свыше двух лет уже изучаются варианты зонной защиты и зонного прессинга, а также создания и проработки ситуаций для применениянданного вида защиты. Для тренировки командных тактических действий в защитеи нападении используются игры 5х5, 4х4, 5х4, 4х5 и т.д. На последующих этапах спортивной подготовки (ССМ) основные тактические задачи решаются конкретно в зависимости от предстоящих спортивных соревнований и команд, участвующих в них.

В игровых ситуациях высококвалифицированных команд используются все виды тактических действий.

В современном баскетболе ценность представляют игроки, которые обладают широким спектром индивидуальных тактических действий, позволяющих не только брать на себя инициативу в сложных игровых моментах, но и умело взаимодействовать в команде.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности, психических состояний, качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к спортивным соревнованиям и надежного выступления в них. Психологическая подготовка способствует наибольшему использованию физической и технической подготовленности и позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх передвозможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Для занятий баскетболом важно учитывать критерии, влияющие на физическое и психическое здоровье личности. Физическое здоровье – это уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы организма. Психическое здоровье – способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Физическое и психическое здоровье человека тесно взаимосвязаны. Существенная часть этих взаимодействий происходит через нервную систему, поэтому психическое состояние взаимодействует на работу внутренних органов, а состояние внутренних органов сказывается на психике. Занятия спортом активно влияют на физическое и психическое здоровье человека, поэтому тренерскийсостав Организации в системе подготовки спортсменов применяет методы, позитивно влияющие на здоровье обучающихся.

Весь процесс подготовки спортсмена связан с систематическим проявлением эмоций. Одни помогают мобилизовать силы организма для преодоления каких-либо трудностей, а отрицательные эмоции негативно влияют на организми препятствуют достижению высоких спортивных результатов.

Тренеру-преподавателю необходимо помнить, что на начальном этапе становления баскетболистов следует сформировать правильную установку на отношение игрока к учебно-тренировочному процессу и на поведение игрока внутри коллектива (то есть социализировать ребенка).

Психологическая подготовка в баскетболе включает два основных блока: готовность игрока к реализации учебно-тренировочного процесса и к участию в соревновательной деятельности.

Обучение техникам психологической подготовки осуществляется на учебно-тренировочном процессе: оптимизация психологических состояний, готовность переносить большие и чрезмерные тренировочные и соревновательные нагрузки, адаптироваться к стресс-факторам спортивной деятельности, применять релаксационные мероприятия и упражнения для управления эмоциональными состояниями, способы управления соревновательной деятельностью, решение ситуационных задач, разбор игровых ситуаций, возникающих в экстремальных условиях матча и т.д.

Также психологическая подготовка включает действия по формированию команды, оптимизации психологического климата в коллективе, воспитанию необходимых и значимых личностных качеств спортсменов, выявлению лидеров команды.

Доля и объем психологической подготовки возрастает с каждым последующим учебно-тренировочным годом.

Интегральная подготовка.

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки в одном с целью максимально реализовать тренировочные эффектыотдельных видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности спортсмена. Интегральная подготовка –это игровая подготовка.

Так, использование подвижных игр в работе со спортсменами ЭНП способствует приобретению занимающимися начального опыта соревновательной деятельности.

На ЭНП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

взаимосвязь воспитания физических качеств и физического развития с эффективностью обучения двигательным действиям (техническим приемам игры);

формирование тактических умений в процессе обучения технике игры;

реализация психологической подготовки в процессе воспитания физическихкачеств;

влияние психологической подготовки на успешность тактических действий;

применение средств и методов психологической подготовки в процессе обучения техническим приемам игры.

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

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки одновременно, упражненияв чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения), учебные двусторонние игрыс заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных зданий.

Средствами интегральной подготовки на начальном этапе являются подвижные и спортивные игры специальной направленности.

Они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым. Этого достигают либо направленным изменением правил, либо вычленением из общей структуры соревновательного противоборства конкретных игровых ситуаций. Среди подготовительных к баскетболу игр особенно популярны «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану», «Баскетболбез ведения», «1х1 с промежуточным» и др.

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

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

Подготовительные игры применительно к баскетболу отражают структуру и содержание непосредственно игрового пространства. Составными компонентами подготовительных игр может быть все многообразие интегральной подготовки спортсменов младшего возраста. Так, на 1 учебно-тренировочном году в группах ЭНП рекомендовано использовать игру 1х1, 2х2, 3х3, возможно 4х4, постепенно увеличивая число противоборствующих игроков по мере получения необходимых умений и навыков игровой деятельности. На 2-3 годах ЭНП баскетболистов используются те же игры 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, а также начинается соревновательная деятельность в виде контрольных игр и тематических краткосрочных турниров по мини-баскетболу, включенных в календарный план физкультурных и спортивныхмероприятий.

Интегральная подготовка баскетболистов на УТЭ направлена на развитие умения применять полученные навыки и принимать правильные решения в конкретной игровой ситуации. В связи с тем, что основной задачей УТЭ является

подготовка к официальным спортивным соревнованиям, необходимо уделять внимание подготовке спортсменов к игре 5х5.

Средствами интегральной подготовки на УТЭ являются учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий, ситуационные игры (спорный мяч, штрафнойбросок, выброс из-за лицевой линии, выброс из-за боковой линии и т.д.).

Учебные игры – незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности баскетболистов при достаточной подготовленности обучающихся. Главное их достоинство – это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки. В практике занятий баскетболом учебные игры применяются при игре на одинили на два щита, в полных или уменьшенных составах команд,

в течение всего предусмотренного правилами времени или с изменением продолжительности игры, при соперничестве с равными по силам, более слабыми или сильными командами.

Игровое противоборство должно происходить целенаправленно под непосредственным руководством тренера-преподавателя с конкретными заданиями на игру. Задания могут быть направлены на воспроизведение в условиях соперничества тех или иных технико-тактических действий, отработку групповых или командных тактических действий в нападении или защите, интеграцию всех компонентов подготовленности в целостную игровую деятельность.

Стимулировать выполнение установок на игру можно начислением дополнительных очков за успешные игровые действия либо введением некоторых изменений в правилах игры. Вариативность изменения правил не ограничена и зависит от решаемых в игре задач и уровня подготовленности обучающихся. Полезными могут быть не только традиционное увеличение или уменьшение всего игрового времени, либо расширение или сокращение продолжительности отдельных игровых фаз (перевода мяча в зону соперника, владения мячом в передовой зоне, организации всей атаки), изменение численности состава команд. Хорошую службу в процессе обучения могут сослужить также игры с объявленным или скрытым гандикапом (начислением дополнительных очков), неожиданным вводом второго или запасного мяча, введением в игру дополнительного защитника или нападающего, принимающего поочередное участие в действиях одной и другой команды и т.п. Всеобщий азарт вызывают так называемые игры «на интерес», когда игроки проигравшей команды в наказание выполняют какие-либо непопулярные действия: совершают челночные передвижения или бег по кругу.

Безусловное положительное тренировочное воздействие учебных двусторонних игр на спортсменов подкрепляется последующим их участием в контрольных играх с приглашенными командами. Участие в календарных играх официальных спортивных соревнований требует от баскетболистов максимальной и взаимосвязанной реализации локальных результатов их обучения в целостную игровую деятельность. Любые спортивные соревнования должны рассматриваться, с одной стороны, как цель всей учебно- тренировочной работы, с другой – как эффективное средство интеграции системы предшествующих педагогических воздействий.

14. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки составляется на основе годового учебно-тренировочного плана Программы. Теоретическая подготовка должна вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике: как на учебно-тренировочных занятиях, так и в спортивных соревнованиях.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-трениро-	Роль и место физической культуры в формировании	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных

вочный этап (этап спортивной специализа-ции)	личностных качеств		качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «баскетбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводитсяс учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

VI . Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Материально-технические условия реализации Программы

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

– наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала;

– наличие раздевалок, душевых;

– наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП, приложение №11);

приложение № 10
к ФССП по виду спорта «баскетбол»

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимого для прохождения спортивной подготовки

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

приложение № 11

Дополнительное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимого для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер	комплект	20
2.	Кольцо баскетбольное	штук	6
3.	Координационная лестница	штук	6
4.	Музыкальный центр	штук	1
5.	Полусфера	штук	20
6.	Сетка баскетбольная	штук	6
7.	Фишки (набор)	комплект	2

– обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП, приложение №13);

– обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных

– мероприятий и обратно;

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

– медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организационного систематического медицинского контроля.

17. Кадровые условия реализации Программы

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

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в четыре года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, семинарах, конференциях, мастер-классах.

18. Информационно-методические условия реализации Программы

Под информационным обеспечением учебно-тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обученияи спортивной тренировки баскетболиста.

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса по баскетболу, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

– печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

– видео, аудио продукция (диски, видео, кинофильмы);

– конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

– получение новейшей информации, размещенной в информационно- телеком-муникационной сети «Интернет».

Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций

по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 4.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 г. № 857 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Литература по виду спорт:

1. Анискина, С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб./С.Н. Анискина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 38 с.

2. Баула, Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы/ Н.П. Баула,В.И. Кучеренко. – М.: Чистые пруды, 2005. – 32 с.

3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочногопроцесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

4. Вуден Д.Р. Современный баскетбол/ сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
5. Гатмен, Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган /пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с.

6. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 1997. – 224 с.

7. Гомельский, А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. - 352 с.

8. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук/ А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - 23 с.

9. Губа, В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 144 с.

10. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетбола-Москва, Смоленск. 2012

11. Морган Вуттен, Джо Вуттен, Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха, Национальный баскетбольный проект, Бруклинский мост, 2016

12. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин // Баскетбол. – 2008. – Вып. 4. – С. 10-21.
13. Сортэл, Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002г., 230 с.

14. Павел Гооге, Как научить баскетболу, Пермь, 2021

15. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.

16. Теория и методика баскетбола: программа дисциплины / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов; Федеральное гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровьяим. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. –38 с

17. Чернов С.В., Родионов А.В., Нефедов В.М., Григорьев М.П., Фомин С.Г. Баскетбол. Подготовка судей. Москва 2012

Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный сайт Министерство спорта РФ - https://minsport.gov.ru/
2. Официальный сайт Министерства спорта Самарской области- https://minsport.samregion.ru/
3. Официальный сайт министерства просвещения РФ – https://edu.gov.ru/
4. Официальный сайт Российское антидопинговое агенство (РУСАДА)- https://rusada.ru/
5. Официальный сайт Всемирного антидопингового агенства- https://www.wada-ama.org/en
6. Официальный сайт международного олимпийского комитета- https://olympics.com/
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России - https://olympic.ru/
8. Официальный сайт Российской Федерации Баскетбола -https://russiabasket.ru/
9. Официальный сайт Федерации Баскетбола Самарской области- https://basket63.ru/

Приложения

Приложение № 1
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол»

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Период подготовки (год подготовки)									
		1	2	3	1	2	3	4	5	весь период	весь период
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	6	8	8	8	12	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
1.	**Общая физическая подготовка**	**42**	**50**	**50**	**56**	**56**	**56**	**75**	**75**	**83**	**104**
2.	**Специальная физическая подготовка**	**28**	**44**	**44**	**62**	**62**	**62**	**81**	**81**	**125**	**187**
3.	**Участие в спортивных соревнованиях**	**0**	**0**	**0**	**23**	**23**	**23**	**44**	**44**	**83**	**83**
4.	**Техническая подготовка**	**70,5**	**87**	**87**	**79**	**79**	**79**	**112**	**112**	**116**	**125**
5.	**Тактическая, теоретическая, психологическая**	**32,5**	**43**	**43**	**67**	**67**	**67**	**125**	**125**	**141**	**188**
5.1	Тактическая	23,5	31	31	42	42	42	81	81	83	104
5.2	Теоретическая	8	9	9	17	17	17	25	25	33	42

5.3	Психологическая	1	3	3	8	8	8	19	19	25	42
6.	**Инструкторская и судейская практика**	**0**	**0**	**0**	**4**	**4**	**4**	**6**	**6**	**17**	**20**
6.1	Инструкторская практика	0	0	0	2	2	2	3	3	8	10
6.2	Судейская практика	0	0	0	2	2	2	3	3	9	10
7.	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**	**5**	**4**	**4**	**8**	**8**	**8**	**12**	**12**	**34**	**52**
7.1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	4	4	6	6	17	21
7.2	Восстановительные мероприятия	1	0	0	2	2	2	3	3	9	10
7.3	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	3	3	8	21
8.	**Интегральная подготовка**	**21**	**31**	**31**	**67**	**67**	**67**	**100**	**100**	**150**	**177**
9.	**Самостоятельная подготовка**	**35**	**53**	**53**	**50**	**50**	**50**	**69**	**69**	**83**	**104**
Итого часов в год:		**234**	**312**	**312**	**416**	**416**	**416**	**624**	**624**	**832**	**1040**