Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа

Рассмотрено на заседании
тренерского совета
Протокол № 6 от 03.06.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ
Л.Ю. Заикина
Приказ от 03.06.2026 №38/1-д

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

(учебно-тренировочный этап второй год обучения)
Срок реализации программы – 1 года
Возраст обучающихся 11-18 лет

Составитель: Денисов Сергей Анатольевич, тренер-преподаватель первой квалификационной категории

МО Карпинск, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, наполняемость групп
2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
2.4 Годовой учебно-тренировочный план
2.5 Календарный план воспитательной работы
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
2.7 Инструкторская и судейская практика
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
III. Система контроля
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях
3.2 Оценка результатов освоения Программы
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки
IV Рабочая программа по виду спорта «Баскетбол»
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
4.2 Учебно-тематический план
V Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»
VI Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
6.1 Материально-технические условия реализации Программы
6.2 Кадровые условия реализации Программы
6.3 Учебно-информационное обеспечение Программы
Приложения

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 1006 (далее – ФССП).

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки баскетболистов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одарённых спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области баскетбола, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории баскетбола, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по баскетболу.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, наполняемость групп

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации второй год обучения)	3-5	11	12

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 2.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации второй год обучения)
	До трех лет
Количество часов в неделю	8
Общее количество часов в год	416

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

1. учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в томчисле с использованием дистанционных технологий;
2. учебно-тренировочные мероприятия (по подготовке к спортивным соревнованиями специальные учебно-тренировочные мероприятия Приложение 1).
3. спортивные соревнования (Приложение 2);
4. самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
5. контрольные мероприятия;
6. инструкторская и судейская практики;
7. медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Тренировочный процесс по баскетболу рассчитан на 52 недели в год, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее

продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

На основании годового учебно-тренировочного плана (Приложение 3), утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не должна превышать:

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

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

2.5 Календарный план воспитательной работы

Таблица 3

№ 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 судействаспортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторска япрактика	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.	Здоровье сбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образ ажизни	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	В течение года
		различных видов спорта;	
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		
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 спортав современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и	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

	спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участиев 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	Семинары, мастер-классы, показательные	В течение
	подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	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;	года

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача. Для занимающихся разработан план антидопинговых мероприятий, представленный в таблице № 4, преследующий следующие цели:

- предупреждение применения допинга в спорте;
- основы антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План антидопинговых мероприятий

Таблица № 4

№	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса, получение сертификата	1 раз в год
2	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации. Информирование спортсменов о	Октябрь-Ноябрь, согласно плану работы школы
3	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		Сентябрь-октябрь

4	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения	запрещенных веществах, субстанциях и методах	Сентябрь-октябрь, В течение года по запросу тренера
5	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		Январь-Февраль
6	Повышение осведомленности тренеров о видах нарушений антидопинговых правил и роли тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры.	Семинар для тренеров	1 раз в год
7	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы	Апрель-май

2.7 Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к ролипомощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных массовых соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимогоинвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и умение их исправлять. Спортсмены должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсмена к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Спортсмены этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменам, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах. Принимать участие в судействе спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

План занятий по судейской практике

Таблица № 5

№ п/п	Мероприятие
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1.	Игровое время. Остановка игровых часов, тайм-аут, перерывы
2.	Основные виды нарушений
3.	Фолы: их виды и определение
4.	Постановка заслона. Фолы блокировки/столкновения
5.	14/24 секунды. Работа оператора таймера для броска

6.	«Нулевой» шаг. Когда применяется. Бросок в непрерывном движении и бросок в прыжке
7.	Основные жесты судей
8.	Механика двойного судейства
9.	Обязанности судьи-секретаря. Заполнение протокола
10.	Разбор видео своих игр
11.	Практическое судейство (сентябрь, октябрь, декабрь)

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

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико- биологические мероприятия:

- лицо, желающее пройти спортивную подготовку по баскетболу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы;

- начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки. Специалисты врачебно-физкультурного диспансера осуществляют углубленное медицинское обследование, где изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу, а также в течение года проводится текущее обследование для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных, соревновательных, больших по объёму и интенсивности нагрузок.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятиии в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;

- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12- 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объёме необходимо на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	врачебно-педагогические наблюдения	в течение года
	предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	этапные и текущие медицинские обследования	в течение года
	применение медико-биологических средств	в течение года
	применение педагогических средств	в течение года
	применение психологических средств	в течение года
	применение гигиенических средств	в течение года

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

В результате прохождения Программы обучающийся должен:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "баскетбол" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участияв спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "баскетбол";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),
- необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения этапов Программы сопровождается аттестацией обучающихся (промежуточная аттестация), проводимой учреждением не реже одного раза в год на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестови (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижениям соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, граждане вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной

физической, технико-тактической подготовки и осуществляется в конце спортивного сезона.

Перевод обучающихся на следующий год, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов (Приложение 4). Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- определение специальной физической подготовленности;
- определение технической подготовленности.

Кроме того, для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет и группы этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены должны выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и являются основанием для учета спортивных результатов.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Баскетбол»

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий

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

Методические основы овладения техникой баскетбола.

Техника баскетбола представлена различными перемещениями без мяча (бег, прыжки, остановки, повороты, передвижения в защитной стойке баскетболиста) и приёмами владения мячом (ловля и передача, ведение, броски). Большинство перечисленных элементов, на первый взгляд, довольно просты, но применение их в игресопряжено с рядом затруднений:

- зачастую приёмы выполняются в комплексе, а значит, необходимо координировать одновременную работу рук и ног;
- ограниченный диаметр баскетбольного кольца усложняет точность выполнения действий;
- сопротивление соперников препятствует достижению целенаправленности действий;
- соблюдение правил игры сопровождается концентрацией внимания на выполняемых приёмах;
- сопротивление соперников препятствует достижению целенаправленности действий;
- соблюдение правил игры сопровождается концентрацией внимания на выполняемых приёмах;
- зачастую быстротечность, мобильность игры становится причиной неточных и неверных действий.

Поэтому овладение правильной, рациональной техникой игры — главная задача в процессе спортивной подготовки по баскетболу. Выполнение этой задачи будет успешным, если в спортивной подготовке используются следующие приоритетные направления:

- принципы постепенности и непрерывности процесса физического воспитания;
- целенаправленное развитие физических качеств, как основы для формирования двигательных умений и навыков;
- обнаружение причин возникновения ошибок на тренировке и своевременное их исправление;
- знание правил игры и их применение, как при разучивании, так и при совершенствовании отдельных элементов техники.

Процесс овладения техникой игры в баскетбол подчиняется закономерностям формирования двигательного навыка. Эффективность этого процесса напрямую зависит от правильного выбора средств, методов и принципов физического воспитания.

Продуктивность задач физического воспитания определяется верным использованием специфических и общепедагогических методов. К первой группе относятся методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный; ко второй - словесные методы. В процессе тренировки необходимо соблюдать основные дидактические принципы: системности, последовательности, доступности, динамичности, сознательности и активности и др. Используемый в комплексе данный инструментарий позволяет повысить качество учебного процесса.

Эффективно формировать и вовремя исправлять ошибки в технике поможет предложенная ниже структура тренировки технических приёмов.

Структура освоения технических приёмов баскетбола.

1. Назвать терминологически правильно приём.
2. Объяснить технику выполнения приёма по фазам с демонстрацией положения тела в пространстве.
3. Указать на возможные ошибки при выполнении соответствующего приёма с учетом

официальных правил баскетбола.

4. Предупредить значительные искажения в технике.

5. По мере овладения, условия выполнения упражнений усложнять (увеличение темпа, изменение направления, применение пассивного или активного сопротивления защитника и пр.), добиваясь стабильности в выполнении технических приёмов.

6. Обеспечить вариативное использование техники в условиях, приближенных к игре, добиваясь закрепления навыка. Для этой цели используются различные подвижные игры и эстафеты.

7. Выполнять технические приёмы в ходе подвижной или тренировочной игры.

Упражнения для освоения техники игры в баскетбол

Успешно организовать тренировочный процесс по освоению игровых приёмов баскетбола помогут верно подобранные игровые упражнения. В приведенных ниже игровых упражнениях внимание обращено на правильность выполнения техники с учётом официальных правил и структуры двигательного действия. Для эффективного освоения технических приёмов и их совершенствования подобраны разнообразные игровые упражнения, их варианты и модификации.

Во время проведения игровых упражнений со спортсменами необходимо соблюдать дидактические принципы и методы спортивной подготовки.

Добиваясь безошибочного выполнения техники двигательного действия, следует вовремя обнаруживать и устранять ошибки.

На этапах закрепления техники двигательного действия не останавливаться на достигнутом, а включать различные варианты в структуру двигательного действия.

Например, освоив ведение мяча, необходимо совершенствовать данный технический приём, вводя ведение с различной высотой отскока, перевод мяча (за спиной, под ногами), ведение с различной интенсивностью в беге (рывки, внезапная остановка, с поворотом, с финтом и пр.). Рекомендуемые средства спортивной подготовки рассмотрены и описаны ниже.

Техника нападения

Техника передвижений.

1. Стойка игрока.

Стойка игрока способствует передвижению игрока в любую сторону, вперед, назад, вправо, влево. Стартовать в любом направлении игрок может, если он находится на полусогнутых ногах и сохраняет равновесие. Базовым элементом является положение: ноги полусогнуты, руки перед грудью.

2. Перемещения.

Целесообразность перемещения позволяет быстро и точно выполнять приёмы игры, своевременно выходить на нужное место, сохранять равновесие, принимать необходимые исходные положения, позволяющие эффективно действовать. Игроки передвигаются лицом вперед, по прямой и по дугам, изменяя направление и скорость.

Упражнения для освоения и совершенствования.

1. Перемещение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком.
2. Перемещение в защитной стойке приставными шагами вперёд и назад.
3. Перемещение в защитной стойке по заданию (по прямым линиям разметки, «зигзагом» и пр.).
4. Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера.
5. Перемещение в защитной стойке с применением остановок.
6. Сочетание различных способов перемещения с остановками и поворотами.
7. Передвижения в защитной стойке против игрока с мячом.

Остановка двумя шагами.

Выполнять упражнение можно начиная, как правой, так и левой ногой- она и будет опорной. Опорная нога ставится на площадку перекатом с пятки на носок и немного сгибается (в зависимости от скорости бега), чем обеспечивается погашение инерции бега. В это время

туловище несколько смещается в направлении, противоположном движению. Другая нога выполняет шаг вперед, касаясь площадки всей ступней (ступня должна быть слегка развернута вовнутрь). Последний шаг разбега делается шире - прыжком. Конечным положением остановки является стойка баскетболиста.

Внимание! В момент выполнения остановки нужно стремиться к тому, чтобы удержать тело на опорной ноге. При выполнении остановки после ведения или ловли мяча, игрок совершает какие-либо перемещения опорной ногой или, ещё хуже, отрывает её, то это ведёт к нарушению правил игры - засчитывается пробежка.

Упражнения для освоения и совершенствования.

1. Спрыгивание со скамьи, толчком двумя ногами, поочередное приземление на правую, затем левую ногу.
2. То же, но перепрыгивание, через скамью.
3. Изучение техники остановки во время ходьбы (перешагивая скамейку).
4. Изучение остановки во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (первый шаг выполнять прыжком).
5. Во время бега внезапная остановка по сигналу.
6. Остановка в два шага после ловли мяча.
7. Остановка в два шага после ловли мяча с последующим ведением.
8. Остановка в два шага после ведения мяча с передачей мяча партнёру. Поворот на месте, как средство освобождения от опеки защитников. Базовым элементом поворота на месте является положение, когда вес тела расположен на опорной ноге. При повороте вперёд игрок поворачивается правым (левым) плечом вперёд, выполняя переступание в ту сторону, куда обращён лицом.

При повороте назад, баскетболист, поворачивается правым (левым) плечом назад,выполняя переступание в ту сторону, куда обращён спиной.

Внимание! Опорная нога (при остановке двумя шагами это, как правило, сзадистоящая нога) должна оставаться на месте.

Официальные правила баскетбола требуют.

1. Выполнение поворотов стоя на месте без мяча.
2. Во время бега, по сигналу, остановка двумя шагами, поворот.
3. В парах - шаг назад после ловли мяча, шаг вперед - передача мяча партнёру.
4. В парах - стоя рядом друг с другом поворот назад в момент вырывания мяча.
5. В парах - один выбегает, ловит мяч с остановкой в два шага, выполняет поворотына опорной ноге, делает обратную передачу.
6. Выполнение приёмов: ведение мяча, остановка в два шага, поворот вперед, назад(на опорной ноге), передача мяча партнёру.
7. Выполнение поворота с ведением мяча, находясь вблизи пассивного защитника,но против активно действующего защитника.

Техника владения мячом

Ловля мяча двумя руками у груди на месте.

Приём, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

Подготовительная фаза. Если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образуя воронку (большие пальцы находятся вблизи на одной линии и направлены вверх, в стороны, остальные вперёд), размером несколько больше, чем обхват мяча.

Основная фаза. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара мяча.

Заключительная фаза. Игрок переходит к выполнению следующего технического

приёма.

Внимание!

1. В момент ловли мяча избегать удара ладонями о мяч, принимать его пальцами.

2. Выполняя приёмы, локти не разводить в стороны.

3. Ловить мяч выпрямленными в локтях руками.

Ловля мяча одной рукой у плеча.

Этот способ ловли удобен, когда нет возможности поймать мяч двумя руками.

Подготовительная фаза- игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пресечь траекторию полёта мяча (кисть и пальцы не напряжены).

Основная фаза- как только мяч коснётся пальцев, руку нужно отвести назад (при ловле высоко летящего мяча назад-вниз), как бы продолжая этим полёт мяча. Этому движению помогает небольшой поворот туловища в сторону ловящей руки и сгибание ног.

Заключительная фаза- игрок переходит к последующем движениям.Внимание!

1. В момент ловли рука должна быть прямая.

2.Пальцы кисти расставлены.

3. Левая рука страхует правую. Передача двумя руками от груди.

Основной способ, позволяющий быстро и точно направлять мяч партнёру на ближнее и среднее расстояние, в сравнительно простой игровой ситуации.

Подготовительная фаза-кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивается к груди. Ноги полусогнуты, одна нога чуть впереди.

Основная фаза- мяч посылается вперёд резким выпрямлением рук, почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Ноги выпрямляются, сзади нога поднимается на носок, провожая мяч вперед.

Заключительная фаза - после передачи, руки расслабленно опускаются вниз, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (подобная завершающая фаза типична для остальных способов передач).

Внимание!

1. Следить, чтобы передача выполнялась точно, на необходимой высоте от пола.

2. Передачу мяча сопровождать руками, указывая направление полета.

3. Локти сильно не разводить в стороны, а только для того, чтобы прикрыть мяч от соперника.

Передача мяча одной рукой от плеча.

Подготовительная фаза - руки с мячом отводятся к правому плечу (при передачах правой рукой, мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой) так, чтобы локти не поднимались. Перед передачей туловище игрока незначительно поворачивается в сторону передающей руки, вес тела перенесён на ногу, стоящую сзади. Впереди должна находиться нога, разноименная с передающей рукой.

Основная фаза - передача выполняется обратным движением туловища вперёд, в сторону передачи и разгибанием руки с захлестом кисти. Мяч уходит с кончиков пальцев полностью выпрямленной руки.

Заключительная фаза - после выброса мяча правая рука на короткое мгновение, как бы сопровождает, а затем расслабленно опускается вниз, игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

Внимание! Передача может выполняться, как с непосредственным удержанием мяча около плеча, так и отведенной прямой рукой назад.

В последнем случае она выполняется на дальность.

Совместное освоение приёмов ловли и передач мяча выполнять одним способом (либо двумя руками от груди, либо одной от плеча). И только при совершенствовании можно варьировать ими. Первоначально следует выбирать небольшое расстояние между партнёрами – 3 - 4 м, постепенно увеличивая его до 10 м.

Упражнения для освоения и совершенствования ловли и передач (перечисленными выше способами).

1. Передача в стену.

2. Передача и ловля мяча (заданным способом) стоя на месте, в парах (рис. 10): а) по прямой;

б) с отскоком от пола (здесь важно, чтобы мяч касался пола на расстоянии одного метра от партнера, принимающего его);

в) выполнение с шагом назад в момент ловли мяча и шагом вперед в момент передачи (в работе участвует только одна нога, вторая - опорная);

г) выполнение поворота на месте: в момент ловли повернуться назад и обратно, вернувшись в исходное положение, выполнить передачу (следить, чтобы опорная нога не изменяла свое положение, поворот выполнять на носке опорной ноги точно на 180º).

3. Передача и ловля мяча в четвёрках. Образуя квадрат, игроки передают мяч последовательно в разные стороны. После овладения этим упражнением можно добавить второй мяч и движение в сторону передачи мяча.

4. Передача и ловля мяча в противоположных колоннах со сменой мест после передачи. Последующее движение игрок может осуществлять в сторону передачи или в сторону, противоположную ей. Колонны могут состоять из трёх, четырёх и большего количества человек.

5. В парах - партнер бежит навстречу передаче, ловит мяч, выполняет остановку двумя шагами, совершает поворот и производит передачу обратно партнеру.

6. В парах - передача мяча после выполнения комплекса приёмов: ведение, остановка, поворот.

7. В тройках - передача и ловля мяча между двумя игроками с использованием различных вариантов, третий выступает в качестве защитника.

Передача мяча двумя руками от головы. Основное движение -активное сгибание туловища во время передачи. Разгибание рук в локтевых суставах и движение кистей сообщат мячу скорость и направление. Этот приём очень удобен для дальних и высоких передач. При правильном выполнении следует подключать мышцы спины.

Внимание! Данный технический элемент удобно выполнять, делая один шаг вперед правой или левой ногой.

8. Ловля высоко летящих мячей. Базовым элементом является положение вытянутых рук вверх, кисти перекрывают путь полета мяча. В момент касания мяча пальцы крепко его сжимают, и игрок сгибает локти, опускает мяч к груди. Сгибая локти, принимает положение основной стойки.

Внимание! Если мяч летит очень высоко, то советуем ловить мяч в прыжке.

Рекомендуется совместное освоение приёмов и передач от головы и ловли высоколетящих мячей.

Упражнения для освоения и совершенствования передачи мяча двумя руками от головы.

1. В парах - один держит мяч перед грудью:

- на счёт раз - руки с мячом поднять вверх и прогнуться;

- два разгибая локтевые суставы с шагом правой ноги вперёд, выполнить передачу партнёру хлестким движением руками. Партнёр ловит мяч над головой с шагом правой ноги назад или в прыжке.

2. В колоннах (вдоль площадки, на расстоянии 8—10 метров) передача выполняется по прямой.

3. То же, но по диагонали.

4. То же, но с последующим движением по ходу передачи или в противоположную сторону.

5. Передача двумя руками от груди в движении. Базовым элементом является

разноименная координация действий. Во время бега игрок должен поймать мяч на первый шаг, а на второй - передать его партнёру.

Внимание! Приём разучивается сначала в движении приставными шагами, когда игрок передвигается боком. Затем разучивается передача в движении, когда игроки двигаются лицом вперёд обычным бегом. Приём должен выполняться исключительно в два шага.

Упражнения для освоения и совершенствования.

1. Параллельно боковым линиям на площадке ставятся 4-5 скамеек (набивных мячей и пр.) на расстоянии около 4 - 5 метров.

2. Пробегая по прямой, пересекающей скамейки, совершать перешагивания через них правой ногой.

3. То же, но перешагивания выполнять левой ногой.

4. То же, но перешагивания выполнять в безопорном положении то правой, то левой ногой.

5. Построение в тройках - мяч у первого игрока, он подбрасывает мяч (вперёд-вверх), сам ловит в безопорном положении, выполняет шаг правой, затем левой ногой, передачу третьему и становится за ним. Третий выполняет то же самое - передаёт мяч второму и становится за ним и т.д.

6. В тройках второй игрок поворачивается лицом к первому, отступает на шаг в сторону и держит мяч на вытянутой руке напротив первого игрока. Движение начинает первый, выполняет шаг правой ногой, в безопорном положении берёт мяч с руки второго, выполняет шаг левой, передачу стоящему напротив третьему игроку и перемещается на его месте. Третий игрок, поймав мяч, ведёт его на место второго, который по схеме перешёл наместо первого и т.д.

7. То же, что и упр. 5, но первый совершает несколько шагов к мячу (шагом или бегом), берёт мяч у второго, и, взяв его в безопорном положении, делает шаг правой ногой, затем левой и осуществляет передачу третьему.

8. То же, но второй игрок при приближении к нему первого немного подбрасывает мяч вперёд, а первый выполняет ловлю в безопорном положении, шаги с мячом и передачу.

9. То же, но второй уходит на два метра назад и выполняет передачу, перпендикулярную движению первого игрока, который передаёт мяч третьему после ловли и двух шагов. Передача мяча должна быть выполнена без пробежки.

10. Передача во встречных колоннах, один в стороне. Первый с места передаёт мяч второму и выбегает вперёд, ловит обратную передачу в движении и передаёт мяч третьему. Затем то же выполняет третий игрок, но в другую сторону и т.д.

11. Передача во встречных колоннах. Первый выбегает, получает мяч от второго, выполняет два шага и обратную передачу второму, который уже двигается навстречу первому. Второй в безопорном положении ловит мяч от первого и передаёт его третьему игроку, который двигается ему навстречу. После передачи игроки перемещаются в противоположные колонны.

12. Передача и ловля мяча в парах с продвижением вперёд, игроки двигаются параллельно друг другу. При выполнении передач в движении мяч партнёру передаётся заведомо вперёд, с учётом его передвижения.

13. Передача и ловля мяча в тройках с продвижением вперёд, игроки двигаются параллельно друг другу. Передача выполняется только через центрового (располагается чуть сзади). Упражнение можно закончить броском в кольцо.

14. То же, но передача выполняется, как через центрового игрока, так и без него. Упражнение следует завершить броском мяча в движении, совершенным любым игроком, но без ведения.

15. Передача и ловля мяча в тройках с последующим перемещением за спину партнёра, в продвижении к противоположному щиту, игроки двигаются параллельно друг другу. Передача выполняется первым игроком второму, первый игрок перемещается за спину второго, второй выполняет передачу третьему и перемещается за его спину, третий

V. первому и бежит на него и т.д.

16. Ведение мяча, даёт возможность игроку, продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение мяча осуществляется

на слегка согнутых ногах, при этом тело несколько наклонено вперёд. Рука, ведущая мяч,согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Ведение мяча игрок выполняет немного сбоку от себя, равномерно согласованно с передвижением.

Внимание!

1. Выполнение действия сопровождается работой в локтевом суставе и кистью.

2. Не рекомендуется бить по мячу, необходимо плавно на него надавливать.

3. Ведение осуществляется только одной рукой, но разрешается чередовать руки.

4. Вести мяч необходимо дальней рукой от противника, прикрывая его.

5. Учиться вести мяч без зрительного контроля за ним.

Упражнения для освоения и совершенствования ведения мяча.

1. Ведение мяча на месте:

а) попеременно то левой, то правой рукой;б)

ведение мяча вокруг себя;

в) не прекращая ведение, успеть одноименной ногой встать на колено и возвратится в исходное положение, либо последовательно встать на колени и вернуться в исходное положение;

г) ведение мяча сидя на полу — по 5 раз слева и справа;

д) сидя на полу, ноги врозь, сделать два удара мячом справа, затем два удара между ног правой рукой, перевести мяч в левую руку, сделать два удара слева и вернуться в исходное положение. После усвоения выполнить по одному удару в каждой позиции;

е) ведение мяча на месте, на два удара шаг вперёд, два последующих — назад.

2. Ведение мяча с изменением высот отскока (на месте и в движении).

3. Ведение мяча в движении:

а) стоя в парах шагом, бегом, левой и правой рукой и попеременно. В момент передачи мяча не брать мяч в руки, а стараться сразу передавать его на приготовленную руку партнёра, с помощью отскока от пола;

б) ведение мяча с изменением направления и скорости движения;

в) ведение мяча с обыгрыванием пассивного защитника (обязательно дальней рукой).

Бросок мяча одной рукой.

Распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций.

Подготовительная фаза. Базовым элементом является исходное положение рук и ног перед броском.

Основная фаза. Бросок начинается с одновременным движением ног и рук. Выполняя движение рукой вверх - вперёд, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев и ему придаётся обратное вращение.

Заключительная фаза. После выполнения броска рука как бы сопровождает мяч к корзине, а затем расслабленно опускается вниз.

Внимание!

1. Перед броском, локти не разводить в стороны.

2. Рука при броске полностью выпрямляется, кисть совершает захлестывающее движение.

3. Придерживающая рука в броске не участвует.

Броски мяча в движении.

Этот технический приём включает в себя комплекс из двух шагов и броска мячалюбым из перечисленных ниже способов. Прежде, чем переходить к освоению броска

мяча в движении, необходимо добиться хорошего выполнения этих приёмов. Бросок мячав движении может быть выполнен, как после ведения, так и после передачи партнёра.

Внимание!

1. Не нарушать ритм двух шагов.

2. При атаке с правой стороны кольца первый шаг выполняется правой ногой, второй – левой, бросок правой рукой. При атаке с левой стороны кольца первый шаг выполняетсялевой ногой, второй правой, бросок левой рукой.

3. Направление прыжка вперед-вверх.

4. Избегать поперечных раскачиваний мяча в момент выноса его в исходноеположение.

5. Выпускать мяч в наивысшей точке прыжка.

Упражнения для освоения и совершенствования броска мяча в движении.

1. Освоение двух шагов:

а) стоя на скамейке, спрыгнуть вперёд на правую ногу, затем сделать шаг левой(носок повернут вовнутрь), остановиться;

б) то же, но с имитацией броска (вынести правое колено вперёд одновременно сброском);

в) шагом до скамейки, перепрыгнуть её правой ногой, шаг левой, имитация броска;г) то же, но бегом;

д) то же, но с ведением мяча (вначале шагом, постепенно увеличивая темп);е) во время бега, по сигналу остановка в два шага;

ж) то же, но бег с ведением мяча.

2. Освоение бросков с близкой дистанции, способом через щит.

а) Тренер или занимающийся стоит спиной к щиту на середине трапеции, держит мяч на вытянутой руке, занимающиеся располагаются у центральной линии, справа от щита. Первый игрок бежит, берёт мяч с руки, делает два шага и бросок. Мяч может быть у каждого игрока в колонне, но до начала движения игрок делает передачу тренеру, чтобы он занял исходное положение.

б) То же, но мяч подбрасывается вверх или ударяется о пол. в)

То же, но мяч передаётся сбоку.

г) Ведение на месте - два шага - бросок.

д) Ведение мяча шагом - бросок в движении. Постепенно переходить на бег во время ведения.

е) Все то же, с 3 по 7 пункты, но по центру и слева от щита.ж)

Бросок мяча в движении после обводки препятствия.

з) Бросок мяча в движении при обыгрывании пассивного и активного защитника.и)

Выполнение броска в условиях, приближенных к игровым действиям.

<u>Бросок одной рукой сверху в прыжке.</u>

Подготовительная фаза. Игрок получает мяч в движении или ловит его после движения и сразу выполняет стопорящий шаг левой ногой (ставя её перекатом с пятки на носок). Затем приставляет к ней правую ногу, разгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку левой.

Основная фаза. Игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. Мяч выпускается резким разгибательным движением правой руки в наивысшей точке прыжка.

Заключительная фаза. Нападающий приземляется и плавно переходит к другим техническим действиям.

Внимание!

1. Прыжок выполнять вертикально вверх (не заваливаясь в стороны).

2. Ноги во время прыжка вместе.

3. Мяч выпускать в наивысшей точке прыжка

Прежде чем переходить к освоению данному техническому приёму необходимо,чтобы бросок мяча от головы сверху был твердо освоен.

Упражнения для освоения и совершенствования броска в прыжке.

1. Все упражнения, предназначенные для совершенствования броска одной рукой сверху.

2. Освоения прыжка:

а) стоя на скамейке - прыжок вверх-вперед с имитацией броска;б) то же, но с броского мяча;

в) стоя на месте - стопорящий шаг левой ногой, приставить к ней правую,выпрыгнуть вверх (руки вынести для имитации броска);

г) то же, но в парах с передачей мяча партнеру, придавая ему траекторию броска.

3. Стоя на месте, бросок мяча в прыжке в кольцо с близкой и средней дистанций. Помере овладения этими навыками необходимо увеличивать расстояние до щита.

4. В парах - ведение мяча на месте, ловля, два стопорящих шага, прыжок и бросок партнёру.

5. То же, но ведение мяча в движении. Темп движения постепенно увеличивать, направление движения изменять.

6. В парах - один начинает бег, снимает мяч с руки партнёра, выполняет двастопорящих шага и выполняет бросок в прыжке вверх-вперед.

7. То же, но ловя мяч двумя руками.

8. То же, последовательно п. 4, 5, 6, 7, но с броском в кольцо.

Техника защиты

Техника передвижений.

Технические приёмы действий защитников аналогичны технике передвижений нападающих, но преимущественно с активной опекой соперника, владеющего мячом и без мяча. Данные приёмы предназначены для эффективной защиты кольца.

Техника овладения мячом и противодействия.

1. Вырывание мяча.

Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего необходимо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч, как можно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надоповорачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления противника.

Упражнения для преподавания.

а) В парах - один игрок захватывает мяч из рук нападающего и вырывает еговращением туловища.

б) То же, но нападающий выполняет поворот на месте. Защитник пытается захватитьмяч и вырвать его.

в) Вырывание мяча в условиях, приближенных к игровым.

2. Выбивание мяча из рук соперника.

Защитник сближается с нападающим, активно препятствует его действиям с мячом. Для этого он выполняет глубокие выпады с вытянутой рукой к мячу, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким

(сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами.Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу.

Упражнения для преподавания.

а) Построение в шеренгах. Отработать выбивание у нападающего снизу и сверху.б) То же, но нападающий совершает небольшие движения кистями вверх и вниз.

в) То же, но нападающий выполняет повороты на месте, защитник пытается выбить мяч.

г) То же, но нападающий подбрасывает мяч вверх на 2-3 метра, защитник пытается выбить мяч (без противодействия нападающего и с активным сопротивлением).

3. Выбивание мяча во время ведения.

Когда нападающий с ведением мяча приближается к корзине, защитникпреследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, определив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент полёта мяча.

Внимание! Выбивание мяча должно приходиться на время, когда мяч находится в фазе

полёта.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

а) В парах, стоя близко друг к другу, один ведёт мяч, другой выбивает.б) В парах - один ведёт мяч в движении, другой пытается выбить.

г) В парах - оба ведут мяч, задача - быстрее выбить мяч.

4. Перехват мяча при передаче мяча.

Защитнику необходимо на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить нападающего на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему лучше сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

а) В тройках - двое занимающихся выполняют передачу друг другу, третий занимающийся располагается между ними сбоку, его задача - в удобный момент перехватить мяч.

б) То же, но третий располагается за спиной одного из соперников.

в) То же, что и в п. б, но передающий шагом в сторону препятствует выходу на перехват.

г) То же, но принимающий препятствует перехвату мяча выпадом в сторону защитника.

5. Перехват мяча при ведении.

Осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого ему необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем выйтииз-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кистьближайшей руки и самому уже продолжать вести мяч.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

а). В парах - стоя боком друг к другу, один игрок, ведущий левой рукой мяч, в какой-то момент должен под углом направить мяч рядом стоящему на правую руку.

б) В парах - расположение то же, ведение на месте ближней рукой к партнёру с максимальной высотой отскока, задача второго - перехватить мяч удобной рукой.

в) То же, но ведение с противоположной стороны партнёра.г) То же, что в п. б, но ведение с продвижением вперёд.

д) Для совершенствования перехвата мяча при ведении рекомендуется использоватьподвижную игру «Выбей мяч при ведении» (п. 4.4).

6. Накрывание мяча при броске.

Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте или ввысоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча.Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удаётся.

Внимание**!** Избегать движения всей рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя руками снизу.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

а) В тройках – двое игроков выполняют передачу, третий игрок в качестве защитника накрывает мяч во время передачи.

б) То же, но партнеры выполняют бросок.

в) Накрывание мяча у соперника во время броска в кольцо.

7. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.

После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, поставить спину, а затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется толчком, как одной, так и двумя ногами, после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к мячуи щиту.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

а) В парах - стоя друг за другом у щита, мяч находится у стоящего впереди. Он выполняет бросок в щит, второй должен в прыжке подобрать мяч.

б) То же, но бросающий препятствует подбирающему.

в) Колонна из нескольких игроков располагается на расстоянии 1 - 2 метров от щита. Первый бросает мяч в щит, бежит в конец колонны, второй подбирает и сразу бросает в то же место, третий выполняет, что и второй и т.д.

г) Ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину. д) То же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком.

е) Пассивное сопротивление противника, второй защитник ловит.

ж) Активное сопротивление противника, этот же защитник и участвует в борьбе за отскочивший мяч.

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10 м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом (с 14 лет). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперёд. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).

Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперёд, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2 -5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объёма на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лёжа на спине, лёжа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля

мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактическихупражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и

отдыха. Игры тренировочные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Тренировочный этап (спортивной специализации) второго года обучения

Задачи воспитательного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учётом сенситивных периодов развития физических качеств;
- овладение техническими и тактическими действиями, согласно программному материалу для данного года спортивной подготовки;
- изучение системы игры в нападении "быстрый прорыв";
- совершенствование индивидуальных действий игроков при системе личногопрессинга (защиты);
- развитие морально-волевых качеств;
- овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств;
- регулирование взаимоотношений воспитанников в целях формирования команды;
- выявление лидера, как капитана команды.

Общефизическая подготовка.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата. Развитие силовых качеств, быстроты, ловкости. Корригирующие упражнения для формирования правильнойосанки.

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

Специальная подготовка.

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

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

Техническая подготовка

Техника нападения.

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

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

Техника защиты.

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

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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

Индивидуальные действия с мячом. Действия дриблёра против двух защитников. Применение изученных способов броска мяча в корзину, их сочетание с финтами, ведением.

Способами передвижения в зависимости от способов противодействия защитника.

Выбор момента для отбрасывания (откидки) при разыгрывании спорного мяча.

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

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

Тактика защиты.

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

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

Командные действия. Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч. Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной

защитой в процессе игры (смена вариантов после забитого мяча. Замены, минутного перерыва, пробития штрафного броска). Расстановка защитников при пробитии штрафных бросков.

Интегральная подготовка.

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

Развитие специальных физических способностей, посредством многократного выполнения технических приёмов на основе программы для данного года спортивной подготовки.

Чередование подготовительных упражнений и технических приёмов (указанных в программе).

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

Контрольно-переводные нормативы.

Занимающиеся на тренировочном этапе проходят тестирование по физическойподготовке и по специальной технической подготовке.

4.2 Учебно-тематический план

Учебно-тематический план с включением тем по теоретической подготовке покаждому этапу спортивной подготовки (Приложение 5)

V. Особенности осуществления спортивной подготовкипо виду спорта «Баскетбол»

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Реализация программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки.

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "баскетбол", определяются спортивной школой самостоятельно.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства 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 особенностей осуществления спортивной подготовки.

При объявлении карантинного режима, других мероприятиях, влекущих за собой приостановление тренировочных занятий, спортсмены переходят на дистанционное обучение.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по подготовке спортивногорезерва основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение 6);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение 7);

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется за счет средств от приносящей доход деятельности;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Для решения задач, определенных Программой, Учреждение должно быть укомплектовано педагогическими, руководящими и иными работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям соответствующей должности, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах.

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 тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы собучающимися).

Учреждение обеспечивает непрерывность профессионального развития педагогических работников, получение не реже одного раза в пять лет дополнительного профессионального образования (программы повышения квалификации), проводит аттестацию на соответствие занимаемым должностям, способствует аттестации педагогических работников в целях установления первой и высшей квалификационной

6.3 Учебно-информационное обеспечение Программы

I. Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физическойкультуре и спорте в Российской Федерации";
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельностипо дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 1006 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол";

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

5. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

II. Используемая литература

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др.- М. Советский спорт, 2004. -100 с.

2. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. /Под редакцией ЮД. Железняка, Ю.М.Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004. - 520 с.

III. Рекомендуемая литература

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

2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса /Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.

3. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с.

4. Гомельский А.Я. «Баскетбол. Секреты мастерства» - М.: ФиС, 1997. – 133 с.

5. Гомельский А.Я. «Управление командой в баскетболе» - М.: ФиС, 1976. - 144 с.

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

7. Грасис А.М. «Специальные упражнения баскетболистов». - М.: ФиС, 1977. – с. 98-103.

8. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. – М.:ФиС, 2006. – 144 с.

9. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. Минск, 1988. – 167 с.

10. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2002. – 176 с.

11. Нестеровский Д.И. «Баскетбол. Теория и методика обучения» Москва; «Академия»,2007. – 336 с.

IV. Интернет ссылки:

1. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (https://edu.gov.ru/)

2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (http://www.minsport.gov.ru/)

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (http://www.rusada.ru/)

4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (http://www.wada-ama.org/)

5. Официальный сайт РФБ [Электронный ресурс] - Режим доступа: (https://russiabasket.ru/)

6. Консультант Плюс [Электронный ресурс] - Режим доступа: (http://www.consultant.ru/)

7. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] - Режим доступа: (http://www.roc.ru/)

Приложение 1

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочныхмероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятийпо этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке кдругим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъектаРоссийской Федерации	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярныйпериод	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочныхмероприятий в год
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам 3.1 Медицинские осмотры и обследования до 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации		

Приложение 2

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований,игр	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения
Контрольные	3
Отборочные	1
Основные	3
Игры	30

Приложение 3

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации) второй год обучения	
		Недельная нагрузка в часах- 8 часов	
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия - 3 часа	
		Наполняемость групп (человек)- 12	
		%	час
1.	Общая физическая подготовка	15	62
2.	Специальная физическая подготовка	16	70
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	25
4.	Техническая подготовка	24	100
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	17	70
6.	Инструкторская практика, судейская практика	2	8
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	11
8	Интегральная подготовка	16	70
Общее количество часов в год		**416**	

Приложение 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) длязачисления 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	
			14	8
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	
			155	140
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			34	29
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,8,0	5,0
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			36	31
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			64	69
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,9	3,3
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	

Приложение 5

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени (минут	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации второй год обучения)	Всего на учебно-тренировочном этапе:	600 ≈		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70 ≈ ≈	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70 ≈	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70 ≈	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70 ≈ ≈	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональнойтехники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка повиду спорта	60	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировкидля вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
				самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивныхсоревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочныхнагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

			занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение 6

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический	штук	20
1.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
2.	Доска тактическая	штук	4
3.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Мяч баскетбольный	штук	30
6.	Мяч волейбольный	штук	2
7.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
8.	Мяч теннисный	штук	10
9.	Мяч футбольный	штук	2
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
11.	Свисток	штук	4
12.	Секундомер	штук	4
13.	Скакалка	штук	24
14.	Скамейка гимнастическая	штук	4
15.	Стойка для обводки	штук	20
16.	Утяжелитель для ног	комплект	15
17.	Утяжелитель для рук	комплект	15
18.	Фишки (конусы)	штук	30
19.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование				
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки
				Тренировочныйэтап (этап спортивной специализации)
				Количество срок эксплуатации(лет) – 1 год
1.	Мяч баскетбольный	штук	на занимающегося	

Приложение 7

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации(лет)
1.	Гольфы	пар	на занимающегося	2	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	2
3.	Костюм спортивны йпарадный	штук	на занимающегося	-	-
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на занимающегося	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетически е	пар	на занимающегося	1	1
6.	Майка	штук	на занимающегося	4	1
7.	Носки	пар	на занимающегося	2	1
8.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-
9.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплек т	на занимающегося	1	1

11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	1	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-
13.	Футболка	штук	на занимающегося	2	1
14.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	1	2
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	3	1
16.	Шорты эластичные(тайсы)	штук	на занимающегося	1	1

Приложение 8

Программный материал учебно-тренировочной группы 2 года обучения (отделение баскетбола)

Тактика нападения:

	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
	Год обучения								
Приемы игры			1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
Выход для получения мяча									
Выход для отвлечения мяча									
Розыгрыш мяча			+	+					
Атака корзины			+	+	+	+	+		
«Передай мяч и выходи»			+						
Заслон			+	+	+	+	+		
Наведение			+	+	+	+	+		
Пересечение			+	+	+	+	+		
Треугольник			+	+	+	+	+		
Тройка			+	+	+	+	+		
Малая восьмерка				+	+	+	+		
Скрестный выход			+	+	+	+	+		
Сдвоенный заслон				+	+	+	+		
Наведение на двух игроков				+	+	+	+		

Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+		
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+		
Система нападения через				+	+	+	+		

центрового									
Система нападения без центрового				+	+	+	+		
Игра в численном большинстве					+	+	+		
Игра в меньшинстве					+	+	+		

Тактика защиты:

			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)						
	Год обучения								
Приемы игры			1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
Противодействие получению мяча									
Противодействие выходу на свободное место									
Противодействие розыгрышу мяча			+						
Противодействие атаке корзины			+	+	+	+	+		
Подстраховка			+	+	+	+	+		
Переключение			+	+	+	+	+		
Проскальзывание				+	+	+	+		
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+		

Против тройки				+	+	+	+		
Против малой восьмерки				+	+	+	+		
Против скрестного выхода				+	+	+	+		
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+		
Против наведения на двух				+	+	+	+		
Система личной зашиты			+	+	+	+	+		
Система зонной защиты					+	+	+		
Система смешанной защиты						+	+		
Система личного прессинга					+	+	+		
Система зонного прессинга						+	+		
Игра в большинстве				+	+	+	+		
Игра в меньшинстве				+	+	+	+		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Занятия на **учебно-тренировочном этапе** в основном направлены на специальную физическую подготовку и совершенствование техники игры.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа 1-2 года обучения

Тема и краткое содержание
Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
Броски одной руки с кольцами. Нужно выполнять броски вручную на минимальном расстоянии от колец, следить за положением щётки и ощущениями контроля над мячом. Повторять 10–15 раз каждой рукой.
«Формирование броска». Нужно встать на 2–3 метра от колец и сосредоточиться на технике броска: положении ног, коленей, локтя, выпрямлении рук. Выполнять броски медленно, уделяя внимание точности.
Броски с прогибом («Взмах»). Нужно стараться бросать мяч так, чтобы он не касался кольца, а входил только через сетку. Это помогает развить ощущение силы и траектории броска.
Серийные броски с разной дистанции. Нужно начинать с бросков из-под колец, а затем отходить на шаг после того, как сделан бросок. Повторять цикл, возвращаясь обратно к кольцу.
Броски из разных точек площадки («Звезда»). Нужно выбрать 5 точек вокруг трёхочковой линии, образующей звезду. Делать по одному броску из каждой точки, возвращаясь в центр. Повторять несколько циклов.
Броски после дриблинга. Нужно выполнять дриблинг, меняя направление и темп, а затем бросать мяч. Это имитирует игровые ситуации.
Упражнение на скорость броска. Нужно попросить партнёра передать мяч, как только выполнен бросок. Выполнять броски в быстром темпе с минимальной паузой между ними.
Броски с фокусом на вращении мяча. Нужно работать над вращением мяча, чтобы он скользил по пальцам в момент броска. Это помогает улучшить контроль и траекторию.
Имитация броска без мяча. Нужно выполнять движение броска, фокусируясь на правильных правилах и балансе. Можно делать упражнение перед зеркалом для контроля формы.
Броски с сопротивлением. Можно использовать лёгкие утяжелители на руках или попросить партнёра имитировать защиту. Это поможет привыкнуть к броскам под давлением.

Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения, способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы — 10–15 секунд, интенсивность максимальная. Упражнения выполняют в режиме повторного выполнения, сериями. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы — 15–30 секунд, интенсивность — 90–100% от максимально доступной. Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы — 30–60 секунд, интенсивность — 85–90% от максимально доступной. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы — 1–5 минут, интенсивность — 85–90% от максимально доступной.
Прыжки: прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, толчком двух ног.
Остановка прыжком, остановка двумя ногами.
Ловля мяча двумя руками в движении, ловля двумя руками в прыжке, ловля двумя при встречном движении, ловля двумя при поступательном движении, ловля двумя при движении сбоку. Ловля одной рукой в движении, ловля одной рукой в прыжке, ловля одной рукой при встречном движении, ловля одной рукой при поступательном движении, ловля одной рукой при движении сбоку.
Передача мяча: двумя руками в движении, двумя руками в прыжке, двумя руками (встречные), двумя руками (поступательные), двумя руками на одном уровне, двумя руками (сопровождающие). Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой от головы, одной рукой от плеча (с отскоком), одной рукой сбоку (с отскоком), одной рукой снизу (с отскоком), одной рукой в движении, одной рукой в прыжке, одной рукой (встречные), одной рукой (поступательные), одной рукой на одном уровне, одной рукой (сопровождающие).
Прыжки: прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, толчком двух ног.
Остановка прыжком, остановка двумя ногами.
Ловля мяча двумя руками в движении, ловля двумя руками в прыжке, ловля двумя при встречном движении, ловля двумя при поступательном движении, ловля двумя при движении сбоку. Ловля одной рукой в движении, ловля одной рукой в прыжке, ловля одной рукой при встречном движении, ловля одной рукой при поступательном движении, ловля одной рукой при движении сбоку.

Передача мяча: двумя руками в движении, двумя руками в прыжке, двумя руками (встречные), двумя руками (поступательные), двумя руками на одном уровне, двумя руками (сопровождающие). Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой от головы, одной рукой от плеча (с отскоком), одной рукой сбоку (с отскоком), одной рукой снизу (с отскоком), одной рукой в движении, одной рукой в прыжке, одной рукой (встречные), одной рукой (поступательные), одной рукой на одном уровне, одной рукой (сопровождающие).
Прыжки: прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, толчком двух ног.
Остановка прыжком, остановка двумя ногами.
Ловля мяча двумя руками в движении, ловля двумя руками в прыжке, ловля двумя при встречном движении, ловля двумя при поступательном движении, ловля двумя при движении сбоку. Ловля одной рукой в движении, ловля одной рукой в прыжке, ловля одной рукой при встречном движении, ловля одной рукой при поступательном движении, ловля одной рукой при движении сбоку.
Передача мяча: двумя руками в движении, двумя руками в прыжке, двумя руками (встречные), двумя руками (поступательные), двумя руками на одном уровне, двумя руками (сопровождающие). Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой от головы, одной рукой от плеча (с отскоком), одной рукой сбоку (с отскоком), одной рукой снизу (с отскоком), одной рукой в движении, одной рукой в прыжке, одной рукой (встречные), одной рукой (поступательные), одной рукой на одном уровне, одной рукой (сопровождающие).
Обводка соперника с изменением высоты отскока, обводка соперника с изменением направления, обводка соперника с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, обводка соперника за спиной, с использованием нескольких приемов подряд (сочетание).
Броски мяча в корзину: двумя руками сверху, двумя руками (добивание), двумя руками с отскоком от щита, двумя руками с места, двумя руками в движении, двумя в прыжке. Дальние броски двумя руками в корзину. Средние броски в корзину двумя руками. Ближние броски в корзину двумя руками. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, сверху. Броски мяча в корзину: одной рукой от плеча, одной рукой (добивание), одной рукой снизу, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места, в движении, в прыжке. Дальние броски в корзину одной рукой. Средние броски в корзину одной рукой. Ближние броски в корзину одной рукой. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Приемы игры: розыгрыш мяча, атака корзины, заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонного прорыва. Система нападения через центрового. Система нападения без центрового. Противодействие атаке корзины, подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, против тройки, против малой восьмерки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух. Система личной защиты.
Интегральная подготовка: комплексная реализация различных сторон (видов) подготовленности обучающихся в соревновательной деятельности и в учебно-тренировочном процессе (игровая практика).
Участие в соревнованиях.
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 185140663335636693108357337756263135222864402746

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен С 24.04.2026 по 24.04.2027

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 185140663335636693108357337756263135222864402746

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен С 24.04.2026 по 24.04.2027