

УТВЕРЖДЕНО
Решением Ученого совета КГУФКСТ
протокол № 18

от «21» декабря 2023 г.

председатель Ученого совета,
ректор, профессор С.М. Ахметов



ФГБОУ ВО КГУФКСТ Училище (техникум) олимпийского резерва

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

ДЛЯ ФГБОУ ВО КГУФКСТ Училище (техникум) олимпийского резерва

Разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 1006;

примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1312.

Баскетбол

Срок реализации программы на этапах: учебно-тренировочный – 5 лет;
спортивного совершенствования – неограничен;
высшего спортивного мастерства – неограничен.

Краснодар

2023 год

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплине вида спорта «баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол", утвержденным приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 г. № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее - ФССП) и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 года № 1312.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Программа направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование;
- формирование культуры и здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств: общей выносливости, ловкости, гибкости;
- выявление и отбор наиболее одаренных обучающихся;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва в спортивные сборные команды Российской Федерации.

1.3. Характеристика баскетбола как вида спорта и его отличительные особенности.

Баскетбол (англ. Basket - корзина, ball — мяч) - спортивная командная игра с мячом.

Баскетбол - один из самых популярных видов спорта в мире и входит в программу Олимпийских игр с 1936 года (изобретатель игры Джеймс

II. Характеристика Программы

Программа основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва по баскетболу. Основные положения Программы составлены с учетом принципов физического воспитания и спортивной тренировки, результатов современных научных исследований и передового опыта спортивной практики.

Фундаментом Программы являются основные научные, теоретические, методические положения, определяющие преемственность целей и задач спортивной подготовки, непрерывную последовательность учебно-тренировочного процесса. Они направлены не только на повышение уровня всех сторон подготовленности баскетболистов, но и на сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти положения реализуются на всех этапах подготовки в постепенном и поступательном повышении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также доли средств специальной подготовки, которая в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки

Структура многолетней подготовки в баскетболе включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТЭ) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Срок реализации учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в виде спорта баскетбол составляет 5 лет.

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) в баскетболе составляет с 11 лет.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки, требования к спортивным разрядам на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (до трех лет) не устанавливаются.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

** В соответствии с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.*

2.2. Объем Программы

Объем учебно-тренировочного процесса в Учреждении рассчитан в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 01 января, и рассчитан на 52 недели. Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема учебно-тренировочной нагрузки, Таблица № 2.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет	3 года	Не ограничивается
Количество часов в неделю	10	12	16	20
Общее количество часов в год	520	624	832	1040

подготовки устанавливается в часах

Допускается возможность проведения спаренных занятий.

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

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований техники безопасности.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях.

Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки.

Виды учебно-тренировочных мероприятий:

1) Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	ю-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух вочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	-

2.3.3. Спортивные соревнования

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в следующих видах соревнований:

Контрольные соревнования - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования - по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных

рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и представлен в Таблице № 6.

В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка осуществляется в период отсутствия тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

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

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

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

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

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. Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап высшего спортивного мастерства
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До трех лет	Свыше трех лет			
1.	Общая физическая подготовка (%)	14-16	12-14	10-12	10-12	10-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	16-18	18-20	18-20	18-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	5-10	7-12	7-14	8-16	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	24-26	20-22	12-14	12-14	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	16-18	20-24	20-24	18-22	18-22
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	1-4	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4	4-6	5-10	5-10
8	Интегральная подготовка (%)	16-18	16-20	18-24	18-24	18-24

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса со спортсменами любого возраста, пола и уровня подготовленности.

Главной задачей является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед членами группы, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить интерес к занятиям, любовь к баскетболу. Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице № 7.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>1.Овладение основной терминологией вида спорта «баскетбол»;</p> <p>2.Принимать участие в судейской практике в качестве волонтера физкультурных; мероприятий учреждения под руководством тренера-преподавателя;</p> <p>3.Освоение и применений правил вида спорта «баскетбол»;</p> <p>4.Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований; 5.Углубленное изучение правил и методики судейства;</p> <p>6.Освоение судейской практики при проведении спортивных соревнований; 7.Ознакомление с обязанностями главного судьи, секретаря;</p> <p>8.Постоянное совершенствование судейской практики;</p> <p>9.Углубленное изучение и применение правил соревнований, и их интерпретации; 10.Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи;</p> <p>11.Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи.</p> <p>12.Контроль выполнения правил вида спорта;</p> <p>13.Приобретение навыков судейства и проведения</p>	С 1 января по 31 декабря текущего года в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения

		<p>2. Мероприятия, направленные на формирование представлений и знаний о рациональном и полноценном питании и здоровом образе жизни:</p> <p>2.1. Проведение бесед по пропаганде здорового образа жизни;</p> <p>2.2. Проведение в образовательном учреждении цикла лекций по вопросам сохранения здоровья и пропаганды здорового образа жизни среди обучающихся и их родителей:</p> <p>«Значение личной гигиены для здоровья», «Учитесь быть здоровым», «Наркомания у подростков», «Сигареты – что у них внутри», «Пиво – современный наркотик» «О здоровом образе жизни», «Пьют родители – страдают дети», «Нервность и здоровый образ жизни», «Азбука здорового питания»</p> <p>2.3. Проведение серии лекций о принципах здорового питания среди обучающихся лица:</p> <p>«Рациональное питание», «Витамины – залог здоровья», «Физическая активность и питание», «Калории против витаминов»</p> <p>3. Мероприятия, направленные на преодоление зависимостей (вредных привычек):</p> <p>3.1. Проведение бесед с обучающимися «Нет наркотикам»;</p> <p>3.2. Проведение бесед с обучающимися по профилактике наркомании «Нельзя оставаться равнодушным»;</p> <p>3.3. Организация уголков здоровья «Здоровое поколение XXI века», направленных на профилактику наркомании, СПИДа, алкоголизма, курения;</p> <p>3.4. Проведение бесед по профилактике вредных привычек;</p> <p>3.5. 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).</p>	
2.2.	Безопасность	<p>Беседы на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях в баскетболе»; - «Поведение в спортивном зале»; - «Противопожарная безопасность»; - «Угроза при террористических актах». 	Ежеквартально
2.3.	Медицинские и медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств	<p>1. Контроль первичного обследования при поступлении в Учреждении.</p> <p>2. Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований.</p> <p>3. Контроль за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях обучающимся при</p>	<p>При поступлении</p> <p>1-2 раза в год</p>

		локальных войн. 5. Организация экскурсий и походов по местам боевой славы и музеям. 6. Проведение мероприятий, посвященные Великой Победе.»	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Беседа на тему: «Поведение болельщиков на спортивных соревнованиях»; Показательные выступления обучающихся групп ЭССМ и ЭВСМ для обучающихся групп УТЭ и ЭНП; Мастер-классы именитых спортсменов.	В течение всего периода

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

Теоретическая часть

В соответствии с действующим законодательством Российской Федерации организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по культивируемому виду спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте;
- проведение занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
- проведение занятий по антидопинговым правилам и последствиям, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах, запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;
- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся и тренеров-преподавателей;
- организация онлайн обучения на сайте РУСАДА (П. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения обучающимися, персоналом и иными лицами);
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с

		АДАМС».		
Этап совершенствования спортивного мастерства;	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на обязательный курс: https://newrusada.triagonal.net		Обучающиеся	1 раз в год
Этап высшего спортивного мастерства.	2. Беседа	«Виды нарушений антидопинговых правил»; «Процедура допинг-контроля»; «Подача запроса на ТИ»; «Система АДАМС».	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год

После прохождения онлайн-курса на сайте РУСАДА выдается соответствующий сертификат, копию которого необходимо предоставить в учреждение ответственному работнику за антидопинговое обеспечение.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала обучающихся, на постоянной основе, необходимо реализовать образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из важнейших задач спортивной подготовки является формирование базовых навыков осуществления инструкторской и судейской деятельности.

Представленная Программа имеет цель подготовить не только пловцов высокого уровня, но и грамотных обучающихся, досконально знающих правила по баскетболу, а также начинающих спортивных судей. Учебно-тренировочные занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению

	<p>подготовленности.</p> <p>Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки.</p> <p>Овладение навыком составления конспектов учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Изучение видов и причин спортивного травматизма.</p> <p>Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок.</p> <p>Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p>Изучение требований для присвоения спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК.</p> <p>Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Совершенствование терминологии вида спорта «баскетбол».</p> <p>Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.</p> <p>Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности.</p> <p>Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности.</p> <p>Освоение навыков проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки.</p> <p>Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки.</p> <p>Составление конспектов учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Изучение видов и причин спортивного травматизма.</p> <p>Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок.</p> <p>Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p>Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта баскетбол в соответствии с ЕВСК.</p> <p>Разработка индивидуального плана спортивной подготовки.</p> <p>Формирование склонности к педагогической работе.</p>
<p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Применение терминологии вида спорта «баскетбол».</p> <p>Совершенствование основными методами построения учебно-</p>

	<p>подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи.</p> <p>Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи.</p> <p>Контроль выполнения правил вида спорта.</p> <p>Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований.</p> <p>Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований.</p>
<p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Совершенствование навыков организации судейства спортивных соревнований по виду спорта баскетбол.</p> <p>Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований.</p> <p>Приобретение навыков по подготовке отчетности о результатах проведения спортивных соревнований по виду спорта баскетбол. Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации.</p> <p>Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта баскетбол.</p> <p>Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи.</p> <p>Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи.</p> <p>Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.</p>

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

2.8.1. План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медико-биологический контроль в системе подготовки обучающихся основывается на принципе комплексного изучения состояния организма, применения функциональных методов обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений. Его эффективность обеспечивается параллельными исследованиями в лабораторных условиях и в реальной обстановке учебно-тренировочных занятий.

Медицинское обеспечение обучающихся предполагает проведение следующих видов обследований: первичного, ежегодных углубленных, дополнительных, этапного, текущего и срочного контроля.

Основной целью первичного обследования является оценка при

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях, по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося.

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных по результатам углубленных обследований.

Обучающиеся обследуются 4 раза в год. Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме обучающегося в процессе учебно-тренировочных занятий. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося, непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед учебно-тренировочным занятием, в утренние часы и т.п.). Применяются наиболее простые методы, исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок.

Основной целью срочного контроля является оценка срочных изменений, возникающих в организме обучающегося, непосредственно в момент выполнения тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления (до 2 часов после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после учебно-тренировочного занятия, другие - непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия.

- систематическое обследование обучающихся и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время учебно-тренировочных мероприятий;
- наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся;
- участие в планировании учебно-тренировочного процесса групп и обучающихся высокой квалификации;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами-преподавателями и обучающимися.

План медицинских, медико-биологических мероприятий на этапах спортивной подготовки представлен в таблице № 11.

Таблица № 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	1 раз в 3 месяца	-
Дополнительное обследование	После перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося	После перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося
Дополнительное психофизиологическое обследование	еженедельно	еженедельно

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

Эффективное использование *медико-биологических средств восстановления* и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

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

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают

причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;

г) в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедурах.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;

- после учебно-тренировочного занятия и/или спортивного соревнования.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса.

Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2. Надевать спортивный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. Применять упражнения на расслабление и массаж.

7. Освоить упражнения на растягивание.

8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

План применения восстановительных средств представлен в таблице № 12.

III. Система контроля

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая

Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

Тесты по теоретической подготовке обучающихся
вида спорта плавание

Примерный перечень тем по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет

1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу
2. История Олимпийских игр
3. Нормы здорового образа жизни
4. Правила соревнований по баскетболу
5. Теоретические основы судейства соревнований по баскетболу
6. Знаменитые советские и российские спортсмены по баскетболу
7. Современные рекорды в виде спорта «баскетбол»
8. Разбор технических элементов по баскетболу (мультимедийные занятия)
9. Контроль и самоконтроль в спорте
10. Психологическая подготовка в спорте
11. Антидопинговые мероприятия

4. Теоретические основы судейства соревнований по баскетболу
5. Современные рекорды в виде спорта «баскетбол»
6. Разбор технических элементов по баскетболу (мультимедийные занятия)
7. Контроль и самоконтроль в спорте
8. Психологическая подготовка в спорте
9. Антидопинговые мероприятия

Перечень тестов и (или) вопросов для каждого этапа спортивной подготовки, не связанным с физическими нагрузками, с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации утверждаются ежегодно локальными актами учреждения перед проведением промежуточной (итоговой) аттестации.

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

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется форме «зачет – не зачет».

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется форме «зачет – не зачет».

Для зачисления на этапы спортивной подготовки используется бальная система оценки показателей результатов выполнения нормативов общей

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

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

Таблица № 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15

- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;
- интегральная подготовка;

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, который направлен на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в баскетболе. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей вида спорта «баскетбол», своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Инструкторская и судейская практика - процесс овладения, обучающимися, теоретических знаний и практических умений в области судейства и организации соревнований и в области проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Проводится в единстве с теоретической подготовкой и соревновательной деятельностью, начиная с тренировочного этапа.

руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага). Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой. Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед. Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 5, но с ведением мяча. Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости. То же, что и в упр. 7, на дистанции 50-100 м – для развития двигательной

качением мяча перед собой. Длина этапа – до 30м. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

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

Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча. Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.

Игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

Полоса препятствий: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Марш -бросок. Туристические походы. Подвижные игры. «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

веса и объема 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 веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа 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 вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета 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 партнера. 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 партнеров 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-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры тренировочные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Подвижные игры.

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий,

"гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с баскетбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями. Учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации)

Техническая подготовка для всех этапов

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность обучающихся (таблица № 16).

Таблица № 16

Основные элементы техники в баскетболе

Приемы игры	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Год обучения					Год обучения	Год обучения
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Без ограничений	Без ограничений
Остановка прыжком	+						
Остановка двумя шагами	+						
Ловля мяча двумя руками в движении	+						
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+						
Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+						

Передача мяча одной рукой в движении	+	+					
Передача мяча одной рукой в прыжке	+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой (встречные)	+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой (поступательные)	+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне	+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча со зрительным контролем					+		
Ведение мяча без зрительного контроля	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча по прямой	+						
Ведение мяча по кругам	+						
Ведение мяча зигзагом	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+						
Броски в корзину двумя руками сверху вниз						+	+
Броски в корзину двумя руками				+	+	+	+

одной рукой с места							
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой в прыжке	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	+	+	+	+	+	+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	+	+	+				

Тактическая подготовка для всех этапов

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от

Игра в численном большинстве			+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве			+	+	+	+	+

Таблица № 18

Основные приемы тактики защиты

Приемы игры	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Год обучения					Год обучения	Год обучения
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Без ограничений	Без ограничений
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 защиты	+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты			+	+	+	+	+
Система смешанной защиты				+	+	+	+
Система личного прессинга			+	+	+	+	+
Система зонного прессинга				+	+	+	+
Игра в большинстве		+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве		+	+	+	+	+	+

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 левой и правой 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 3-х секундную зону. Сочетание приемов. 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 приемов 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 учетом временно - выполняемой функции в команде. Выбор способа действия при розыгрыше спорного мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Действия дриблера против двух защитников. Применение изученных способов броска мяча в корзину, их сочетание с финтами, ведением. Способы передвижения в зависимости от способов противодействия защитника. Выбор момента для отбрасывания (откидки) при разыгрывании спорного мяча.

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

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

- направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития занимающихся;
- овладение техническими и тактическими действиями, согласно программного материала для данного года спортивной подготовки;
- изучение системы игры "позиционное нападение";
- совершенствование взаимодействия игроков в изученных системах нападения и защиты; развитие морально - волевых качеств;
- определение амплуа игроков в соответствии с индивидуальными игровыми наклонностями занимающихся;
- определение психологической совместимости игроков, формирование социально-психологической атмосферы команды;
- овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Общезащитная подготовка.

ДЕВУШКИ: развитие скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, быстроты реакции.

ЮНОШИ: развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, координации (точность движений).

Специальная подготовка.

Развитие быстроты реакции, ловкости, скоростных качеств (рывки с места). Упражнения для развития специфического координирования, совершенствования владения мячом. Разбор тактических комбинаций и взаимодействий игроков в изученных системах защиты и нападения (быстрый прорыв, позиционное нападение, концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на 3/4 поля).

Индивидуализация тренировки, согласно определенного амплуа игроков. Повышение интенсивности выполнения технических элементов и упражнений для развития физических качеств. Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять собой в условиях соревнований, выдержки и самообладания. Развитие игрового мышления, быстроты принятия решения в связи со сменой игровой обстановки.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Сочетание выполнения различных способов передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных технических приемов нападения.

Владение мячом. Ловля мяча изученными способами в прыжке.

Индивидуальные действия. Противодействие нападающим различного игрового амплуа.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков - переключение, отступление, проскальзывание; взаимодействие трех игроков-противодействия «малой восьмерке», применение изученных взаимодействий между игроками различного амплуа; противодействие в численном меньшинстве; применение изученных взаимодействий в системе личной защиты.

Командные действия. Организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр площадки. Чередование изученных систем защиты в процессе игры (концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на 3 / 4 поля по условным сигналам).

Интегральная подготовка.

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством их многократного выполнения (в объеме программы) - ловля, передачи, броски на точность, ведение с максимально возможной скоростью.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы). Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных отдельно в нападении и защите тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по тактической и технической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-4,3-3,2-2,4-3, и т.д.).

Контрольные игры. Проводятся для более полного решения тренировочных заданий и подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Преимущество заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

Тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации) 3- го года спортивной подготовки.

Задачи тренировочного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития;
- совершенствование физической подготовленности направленной на

Техника владения мячом. Ловля мяча: сочетание выполнения различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Передачи мяча: скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол; откидка. Броски мяча: бросок мяча над головой (полукрюк, крюк); бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны; бросок мяча в движении с одного шага; бросок мяча с дальней дистанции; бросок мяча с дальней дистанции; бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в 84 усложненных условиях; сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно-удаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления. Ведение мяча: ведение мяча с поворотом кругом; чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Техника защиты.

Техника передвижения. Передвижения: сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите при групповых и командных взаимодействиях.

Техника овладения мячом. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита; накрывание мяча сзади при броске в корзину.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Перемещения в зонах действия центрального игрока, крайнего нападающего, защитника; выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке; выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.

Индивидуальные действия игрока с мячом. Адекватное применение технических приемов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков – «заслон в движении»; взаимодействие трех игроков – «сдвоенный заслон»; взаимодействие трех игроков – «скрестный выход»; применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения; применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга, применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Командные действия: нападение с двумя центральными игроками, нападение перегрузкой; применение комбинаций при введении мяча в игру.

- сохранение приобретенного уровня развития физических качеств;
- совершенствование физических качеств с учетом сенситивных периодов;
- совершенствование физической подготовленности, направленных на развитие специальных качеств;
- совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических комбинаций;
- изучение взаимодействий игроков в нападении против смешанной системы защиты;
- изучение взаимодействий игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва;
- индивидуализация подготовки занимающихся в соответствии с амплуа игрока;
- совершенствование морально-волевых качеств в сложных условиях официальных соревнований;
- расширение календаря соревнований;
- воспитание команды, как самостоятельного, способного к самоуправлению коллектива;
- судейство на соревнованиях районного значения;

Общезначительная подготовка.

ДЕВУШКИ: сохранение приобретенного уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости.

ЮНОШИ: сохранение уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей.

Совершенствование общей и скоростной выносливости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств.

Специальная подготовка.

Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, с активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке.

Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется

*Тактическая подготовка.*Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места для действий, в зависимости от индивидуальных особенностей игроков и выполняемых им функций в команде.

Индивидуальные действия с мячом. Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жесткого противодействия. Применение индивидуальных тактических действий в рамках изученных групповых взаимодействий, связанных с принятием решения (передача или бросок в корзину; бросок или продолжение взаимодействия; бросок или проход под щит).

Групповые действия. Взаимодействия трех игроков «наведение на двух». Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве. Применение комбинаций в ходе изученных систем нападения, на максимальной скорости.

Командные действия. Нападение против зонной системы защиты: 1-2-2 и 1-3-1. Нападение против смешанной системы защиты(3-2). Нападение против зонного и личного прессинга по всей площадке.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места в защите, с учетом особенности действий и выполняемой функции нападающего. Выбор времени, способов взаимодействия и их сочетаний, при завершающих действиях нападающих, с учетом игровых функций и применяющихся систем игры.

Групповые действия. Применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной систем защиты, а также системе личного прессинга, с учетом выполняемых игровых функций.

Командные действия. Применение зонной системы защиты 1-2-2, 1-3-1. Применение смешанной системы защиты 3-2. Варианты комбинирования различных систем защиты в ходе игры, в зависимости от изменения командной тактики нападения соперника.

Интегральная подготовка.

Многократное выполнение упражнений технической подготовки с повышенной интенсивностью, с целью развития специальных физических качеств.

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

скоростно-силовых качеств, «взрывной» силы.

Специальная подготовка.

Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, с активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке.

Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.

Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

Техническая подготовка.

Техника нападения

Техника передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенным к игровым.

Прыжки с разворотом на 90 - 360 после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

Техника владения мячом. Передача мяча назад на месте и в движении. Передача мяча в сторону в движении. Передача мяча с поворотом на 180° в движении. Передача мяча из-за спины в движении. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Ведение мяча с различными комбинациями шагов.

Ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях. Бросок мяча в прыжке с поворотом направо, налево. Бросок мяча в движении с поворотом кругом. Добивание мяча без отскока от щита. Бросок мяча одной рукой сверху вниз. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после

завершении). Взаимодействия в рамках смешанной системы защиты.

Командные действия. Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

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

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

Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются с учетом игровых функций занимающихся. Контрольные игры. Применяются в тренировочных целях как более высокая ступень тренировочных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость группы спортивной подготовки. Кроме того, контрольные игры применяются как средство подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Установка на игру. Разбор игр. Отражение в заданиях, в тренировочных играх результатов анализа календарных игр.

Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

7. Передвижения в защитной стойке против игрока с мячом.

Остановка двумя шагами.

Выполнять упражнение можно начиная как правой, так и левой ногой - и она 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.

Методические рекомендации.

В момент выполнения остановки нужно стремиться к тому, чтобы удержать тело на опорной ноге. Если выполняя остановку после ведения или ловли мяча, игрок совершает какие-либо перемещения опорной ногой или, еще хуже, отрывает ее, то это ведет к нарушению правил игры - засчитывается пробежка.

Упражнения для освоения и совершенствования.

1. Спрыгивание со скамьи, толчком двумя, 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 партнеру.

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 вперед игрок поворачивается правым (левым) плечом вперед, выполняя переступание в ту сторону, куда обращен лицом. При повороте назад баскетболист поворачивается правым (левым) плечом назад, выполняя переступание в ту сторону, куда обращен спиной.

Методические рекомендации.

Опорная нога (при остановке двумя шагами это, как правило, сзади стоящая нога) должна оставаться на месте.

Этого требуют официальные правила баскетбола.

пресечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены).

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

Заключительная фаза. Игрок переходит к последующим движениям.

Методические рекомендации.

1. В момент ловли рука должна быть прямая.
2. Пальцы кисти расставлены.
3. Левая рука страхует правую.

3. Передача двумя руками от груди. Основной способ, позволяющий быстро и точно направлять мяч партнеру 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 вперед 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).

Методические рекомендации.

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.

4. 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 перенесен на ногу, стоящую сзади. Впереди должна находиться нога, равноименная с передающей рукой.

Основная фаза. Передача выполняется обратным движением туловища

суставах и движение кистей сообщат мячу скорость и направление. Этот прием очень удобен для дальних и высоких передач. При правильном выполнении следует подключать мышцы спины.

Методические рекомендации.

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

6. 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.

Методические рекомендации.

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

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

В парах - один держит мяч перед грудью:

- на счет раз - руки с мячом поднять вверх и прогнуться;
- два разгибая локтевые суставы с шагом правой ноги вперед, выполнить передачу партнеру хлестким движением руками. Партнер ловит мяч над головой с шагом правой ноги назад или в прыжке.

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

То же, но по диагонали.

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

7. 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 партнеру.

Методические рекомендации.

Прием разучивается сначала в движении приставными шагами, когда игрок передвигается боком. Затем разучивается передача в движении, когда игроки двигаются лицом вперед обычным бегом. Прием 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. Пробегая по прямой, пересекающей скамейки, совершать перешагивания через них правой ногой.

2. То же, но перешагивания выполнять левой ногой.

3. То же, но перешагивания выполнять в безопорном положении то

без него. Упражнение следует завершить броском мяча в движении, совершенным любым игроком, но без ведения.

14. Передача и ловля мяча в тройках с последующим перемещением за спину партера, 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 - первому и бежит на него и т.д.

8. Ведение мяча. Прием в баскетболе, дающий 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 вперед. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет немного сбоку от себя, равномерно согласованно с передвижением.

Методические рекомендации.

1. Выполнение действия сопровождается только работой в локтевом суставе, кисть при этом остается неподвижной.

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 колени и возвратиться в И.П., либо последовательно встать на колени и вернуться в И.П.;

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 И.П. После усвоения выполнить по одному удару в каждой позиции;

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

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

выпрямления (указательный палец должен точно указывать на кольцо), а затем свободно опускается.

Методические рекомендации.

1. Локти не разводить в стороны.
2. Левая рука не мешает броску и располагается сбоку от мяча.
3. Обязательно сгибать ноги.

11. Бросок двумя руками от груди. Преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.

Упражнения для освоения и совершенствования бросков.

1. В парах - освоить принцип навесного броска с траекторией (передача одной рукой от плеча друг другу по высокой траектории).
2. На расстоянии одного метра от щита, броски сериями справа, по центру и слева, через щит.
3. То же, но расстояние увеличить.
4. Броски по точкам (два попадания, переход на следующую точку).
5. Броски с противодействием пассивного и активного защитника.

12. Броски мяча в движении. Этот технический прием включает в себя комплекс из двух шагов и броска мяча любым из перечисленных ниже способов. Прежде чем переходить к освоению броска мяча в движении, необходимо добиться хорошего выполнения этих приемов. Бросок мяча в движении может быть выполнен как после ведения, так и после передачи партнера.

Методические рекомендации.

1. Не нарушать ритм двух шагов.
2. Первый шаг выполняется правой, а второй - левой ногой (для «левой» наоборот и они располагаются с левой стороны от щита).
3. Направление прыжка вперед-вверх.
4. Избегать поперечных раскачиваний мяча в момент выноса его в исходное положение.
5. Выпускать мяч в наивысшей точке прыжка.

Бросок мяча в движении может быть выполнен тремя основными способами. Начинать спортивную подготовку с первого и заканчивать последним.

1. Одной рукой от плеча. Способ выполнения описан выше в п. 9.
2. Одной рукой сверху. Способ описан в п. 10.
3. Бросок двумя руками снизу. Выполняется преимущественно при стремительных подходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке, под

бег во время ведения.

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

9. Бросок мяча в движении после обводки препятствия.

10. Бросок мяча в движении при обыгрывании пассивного и активного защитника.

11. Выполнение броска в условиях, приближенных к игровым действиям.

14. Бросок одной рукой сверху в прыжке.

Подготовительная фаза. Игрок получает мяч в движении или ловит его после движения и сразу выполняет стопорящий шаг левой ногой (ставя ее 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.

Методические рекомендации.

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 приему 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 броском 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. По мере овладения этими навыками необходимо увеличивать расстояние до щита.

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

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

4. 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 сведением мяча приближается к корзине, защитник преследует 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 полета мяча.

Методические рекомендации.

Выбивание мяча должно приходиться на время, когда мяч находится в фазе полета.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

1. В парах, стоя близко друг к другу, один ведет мяч, другой выбивает.
2. В парах - один ведет мяч в движении, другой пытается выбить.
3. 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.

1. В тройках - двое выполняют передачу друг другу, третий располагается между ними сбоку, его задача - в удобный момент перехватить мяч.
2. То же, но третий располагается за спиной одного из соперников.
3. То же, что и в п. 2, но передающий шагом в сторону препятствует выходу на перехват.
4. 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 выйти из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому уже продолжать вести мяч.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

подбирает и сразу бросает в то же место, третий выполняет, что и второй и т.д.

4. Ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину.

5. То же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком.

6. Пассивное сопротивление противника, второй защитник ловит.

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

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, педагог-психолог).

4.2. Примерный учебно-тематический план

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Программный материал по теоретической подготовке распределяется на весь период спортивной подготовки.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и излагается материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Учебно-тематические планы по виду спорта «баскетбол» составлены по этапам спортивной подготовки, включают темы по теоретической подготовке и представлены в таблицах № 19 -22 к Программе.

	<p>Правила соревнований, планирование и организация проведения соревнований.</p> <p>Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки. Применение дополнительных факторов повышения работоспособности и оптимизации и ускорения восстановительных процессов.</p> <p>Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений баскетболиста. Страховка и помощь.</p> <p>Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка</p>			
4.2.	<p><u>Тактическая подготовка.</u></p> <p>Тактика нападения: индивидуальные действия игрока без мяча; групповые действия; командные действия.</p> <p>Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые действия; командные действия.</p>			≈34-38
4.3.	<p><u>Психологическая подготовка</u></p> <p>осознание игроками задач на предстоящую игру;</p>			≈25-28
	<p>изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);</p> <p>преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;</p> <p>развитие тактического мышления, памяти, изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей.</p>			
5.	<p>Инструкторская и судейская практика</p> <p>Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов баскетбола.</p> <p>Проведение подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Уметь заполнять протокол игры.</p> <p>Знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска.</p>	≈5-16		≈5-16
6.	<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</p>	≈10-21		≈10-21

	<p>техничко-тактических действий на высокой скорости, с активным противодействием соперника;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития специфической координации; - упражнения для развития внимания, точности выполнения элементов техники; - упражнения для совершенствования жонглирования и вращения, скоростного дриблинга и финтам. - выполнение технических элементов на фоне утомления; - упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы. 			
3	<p>Техническая подготовка (ТехП)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника нападения: техника передвижения; техника владения мячом. индивидуальная работа с игроками разного амплуа - Техника защиты: техника передвижения; техника овладения мячом; индивидуальная работа с игроками разного амплуа. 	≈125-137		≈125-137
4	<p>Теоретическая подготовка Тактическая подготовка Психологическая подготовка</p>	≈125-150	≈38-45	≈87-105
4.1.	<p><u>Теоретическая подготовка</u> Специальные методы регуляции психических состояний баскетболиста. Краткая характеристика психологического метода. Метод внушения и его роль в подготовке баскетболиста.</p> <p>Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.</p> <p>Освоение символов для регистрации технико-тактических действий баскетболиста в условиях игры. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.</p> <p>Режим дня накануне соревнований. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные игры с учетом индивидуальных особенностей возможных противников.</p> <p>Схемы разучивания и совершенствования техники игры. Основы спортивной подготовки отдельным технико-техническим действиям.</p> <p>Гигиеническое обеспечение тренировки баскетболистов на тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, в условиях низких температур, в горных условиях. Физиологические основы закаливания разреженным</p>		≈38-45	

	восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебно-тренировочном занятии			
	тестирование и контроль для перевода на следующий этап подготовки			
7.	Интегральная подготовка: упражнений для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приемов.	≈100-125		≈100-125
	переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты.			
	переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите.			
	тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике в объеме программы данного года спортивной подготовки.			
	контрольные игры для подготовки к соревнованиям.			
	учебно-тренировочные игры с применением изученных технических приемов и тактических комбинаций.			
8.	Участие в соревнованиях	≈44-75		≈44-75
	ИТОГО	624	≈39-51	≈585-573

Таблица № 21

Учебно- тематический план по виду спорта «баскетбол» ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		<i>Всего</i>	<i>Теоретические занятия</i>	<i>Учебно-тренировочный процесс</i>
1	Общая физическая подготовка (ОФП): - упражнения для сохранения приобретенного уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости. - упражнения для сохранения уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей. - упражнения для совершенствование общей и скоростной выносливости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств. - упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата;	≈94-112		≈94-112
2	Специальная физическая подготовка (СФП):	≈169-187		≈169-187

	индивидуальная работа с игроками разного амплуа; групповые действия; командные действия.			
4.3.	<p>Психологическая подготовка</p> <p>осознание игроками задач на предстоящую игру;</p> <p>упражнения для преодоления отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование;</p> <p>преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;</p> <p>специальные дыхательные упражнения для регуляции дыхания;</p> <p>изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;</p> <p>формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.</p>			≈56-68
5.	<p>Инструкторская и судейская практика</p> <p>Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации.</p> <p>Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.</p> <p>Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.</p> <p>Проведение соревнований по мини баскетболу, баскетболу 3x3 и баскетболу в общеобразовательном учреждении в качестве судьи игры.</p> <p>Судейство на тренировочных играх, на соревнованиях</p> <p>Выполнение обязанностей судей, судьи-секретаря.</p>	≈19-37	≈3-6	≈16-31
6.	<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</p> <p>прохождение УМО согласно графика 2 раза в год.</p> <p>восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебно-тренировочном занятии</p> <p>тестирование и контроль для перевода на следующий этап подготовки</p>	≈37-56		≈37-56
7.	<p>Интегральная подготовка:</p> <p>упражнений для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приемов.</p> <p>переключения при выполнении</p>	≈124-169		≈124-169

	- выполнение технических элементов на фоне утомления; - упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.			
3	Техническая подготовка (ТехП) - Техника нападения: техника передвижения; техника владения мячом. индивидуальная работа с игроками разного амплуа - Техника защиты: техника передвижения; техника овладения мячом; индивидуальная работа с игроками разного амплуа.	≈150-174		≈150-174
4	Теоретическая подготовка Тактическая подготовка Психологическая подготовка	≈225-275	≈68-83	≈157-192
4.1.	<u>Теоретическая подготовка</u> Метод внушения и его роль в подготовке баскетболиста. Методы психологической саморегуляции. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. Этап индивидуальной подготовки (задачи, средства и методы). Активизация и интенсификация процесса тренировки технико-тактическим действиям. Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана и положения о соревнованиях. Восстановительные средства и мероприятия.		≈68-83	
4.2.	<u>Тактическая подготовка.</u> Тактика нападения: индивидуальные действия игрока без мяча; индивидуальные действия игрока с мячом; групповые действия; командные действия. Тактика защиты: индивидуальная работа с игроками разного амплуа; групповые действия; командные действия.			≈90-110
4.3.	<u>Психологическая подготовка</u> осознание игроками задач на предстоящую игру; упражнения для преодоления отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование; упражнения для преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;			≈68-82

Примерный план по теоретической подготовке

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Методиспользования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Этап совершенствования спортивного	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

В Таблице № 24 представлены наименования спортивных дисциплин, по которым осуществляется обучение в Учреждении.

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер – код вида спорта «баскетбол» – 0140012611Я

Таблица № 24

Дисциплины	Номер-код
Баскетбол	014 001 2 6 1 1 Я

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «баскетбол» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол», по которым осуществляется спортивная подготовка. *(п. 7 главы V ФССП по виду спорта)*

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана. *(п. 8 главы V ФССП по виду спорта)*

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. *(п. 9 главы V ФССП по виду спорта)*

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже уровня всероссийского уровня. *(п. 10 главы V ФССП по виду спорта)*

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол». *(п. 11 главы V ФССП по виду спорта)*

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

Таблица № 26

Обеспечение спортивной экипировкой и инвентарём

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Гольфы	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1
3	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2

подготовки – совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта. Таким образом, перечень инвентаря и оборудования, а также перечень экипировки, при необходимости, может быть расширен в зависимости от необходимости и финансовой возможности Учреждения.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

1) Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 года №225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»:

- к должности руководителей образовательной организации - относится директор;

- к должности заместителей руководителей образовательных организаций – относится заместитель руководителя образовательной организаций (осуществляющий методическое обеспечение образовательного процесса в учреждении);

- к должности иных педагогических работников образовательных организаций – относится инструктор-методист, тренер-преподаватель.

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 с обучающимися).

2) Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных

профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Учебные. *Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера / Деркач А.А., Исаев А.А. -М.: Физкультура и спорт, 2014 г.- 375 с.
2. Гооге П. Как научить баскетболу/ Гооге П.-Пермь ,Россия ,2021 г. - 415 с.
3. Технология спортивной тренировки: анализ творчества отечественных и зарубежных тренеров по баскетболу/ Е.Р. Яхонтов, Б.Е. Лосин, С.Н. Елевич, Л. Н. Минина . – СПб.: Издательство НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2014 .- 111 с.
4. Подготовка высококвалифицированных спортсменов (баскетбол): популярные системы позиционного нападения в современном баскетболе/ Е.Р. Яхонтов, Б.Е. Лосин, С.Н. Елевич, Л.Н. Минина . – СПб.: Издательство НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2016 .- 168 с.
5. Баскетбол северной столицы/ Составитель А. Рогаткин . Биографический справочник. СПб.: 2019.-207 с.: илл.
6. РФБ Рекомендации по работе с молодыми баскетболистами / М.: Издательство «Перо», 2012 г.-96 с.
7. Джено Ауриемма. Комбинирование нападения с центровым игроком в верхней позиции и треугольного нападения /Составление, пер. с англ. и описание комбинаций: Е.Р. Яхонтов. Редкол.: С.Н. Елевич и др.- СПб.: «Издательство Олимп-СПб», 2014.-29 с.
8. Кевин Саттон. Подготовка центровых игроков. / Составление, пер. с англ. и описание комбинаций: Е.Р. Яхонтов. Редкол. : С.Н. Елевич и др.- СПб.: «Издательство Олимп-СПб», 2014.-54 с.
9. Е.Я. Гомельский Психологические аспекты современного баскетбола/ М.: Национальный книжный центр, 2013. – 40 с. 134
10. Е.Я.Гомельский Формула успешной работы тренера по баскетболу./М.: Национальный книжный центр, 2017 . – 80 с.
11. В. Луничкин, С. Чернов, С. Чернышев Тактика позиционного нападения против личной защиты/Москва , 2016 г.-70 с.
12. Е.Р. Яхонтов Физическая подготовка баскетболистов/ Е.Р.Яхонтов. – 2-е изд., перераб. и доп.; СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – СПб., Олимп, 2016.- 134с. Башкиров Н.Ф., Мацак А.Б., Федосеев Д.В. Зинин А.М. Тренер. Секреты мастерства./ М.: Издательство «Перо», 2017 .- 222 с.,илл.

7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет
(<http://www.olympic.org/>)
9. Российская Федерация Баскетбола (<http://www.russiabasket.ru>)

Перечень цифровых образовательных ресурсов

1. <https://russiabasket.ru/Files/Documents/Терминология>
2. https://russiabasket.ru/Files/Documents/Mini-Basketball_RUS.pdf
3. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>
4. <http://www.edu.ru/> - федеральный портал "Российское образование"
5. <http://russiabasket.ru/> - Российская федерация баскетбола
6. <http://window.edu.ru> - информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
7. <http://school-collection.edu.ru> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
8. <http://fcior.edu.ru>. - федеральный центр информационнообразовательных ресурсов
9. <http://pravo.gov.ru> - официальный интернет-портал правовой информации
10. <https://fbkk.ru> - Официальный сайт федерации баскетбола Краснодарского края