

Агаповский муниципальный район

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
АГАПОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом совете  
МОУДОД Агаповской ДЮСШ  
протокол от 28.08.2015 № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## БАСКЕТБОЛ

Срок реализации – 8-10 лет  
Возраст: 8-18 лет

### Разработчики:

Пономарева А.С. – инструктор – методист  
Григорьева О.И. – тренер-преподаватель  
Мезенцев И.Н. – тренер-преподаватель  
Невзоров Ю.Д. – тренер-преподаватель  
Спицын В.В. – тренер - преподаватель

### Рецензент:

Меньшенина Л.Н. - заместитель директора по учебно-воспитательной работе ГБУДО  
«ОДЮСШ»  
Фисанова Ю.А. - заместитель директора по учебно-воспитательной работе МОУДОД  
Агаповской ДЮСШ

с. Агаповка  
2015 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
  - 1.1. Характеристика баскетбола, его отличительные особенности и специфика организации обучения
  - 1.2. Структура системы многолетней подготовки
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
  - 2.1. Продолжительность и объёмы реализации Программы
  - 2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения
  - 2.3. Навыки в других видах спорта
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
  - 3.1. Содержание и методика по предметным областям, этапам подготовки
    - 3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта
    - 3.1.2. Общая физическая подготовка
    - 3.1.3. Избранный вид спорта
    - 3.1.4. Специальная физическая подготовка
  - 3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы
  - 3.3. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
  - 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы
  - 4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся
  - 4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых даёт основание для перевода обучающихся в дальнейшем на программу спортивной подготовки
5. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу (далее - Программа) составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе командных игровых видов спорта и к срокам обучения по этим программам, а также с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей и осуществлении и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Программа учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. N 114), а так же возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

**Целью Программы** является организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

### **Основные задачи Программы:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявляющих выдающиеся способности в спорте.

### **Программа направлена на:**

- ✓ отбор одаренных детей;
- ✓ создание условий для физического образования, воспитания и развития;
- ✓ формирование знаний, умения, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- ✓ подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- ✓ подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- ✓ организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

### **1.1. Характеристика баскетбола и его отличительные особенности**

Баскетбол - одна из самых популярных игр не только в мире, а также в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним

физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

### ***Отличительные особенности баскетбола***

Отличительными особенностями баскетбола являются:

- ✓ **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.
- ✓ **Коллективность действий.** Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.
- ✓ **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.
- ✓ **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.
- ✓ **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.
- ✓ **Самостоятельность действий.** Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.
- ✓ **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

### **1.2. Структура системы многолетней подготовки**

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- Этап начальной подготовки – до 3 лет;
- Тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;
- Тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет;
- Этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

Срок обучения по Программе – 10 лет.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено Федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Соответственно, утверждены наименования групп спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой - группы начальной подготовки (ГНП), тренировочные группы (ТГ), группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

#### **Этап начальной подготовки**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Минимальный возраст зачисления – 8 лет.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта - баскетбол, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники баскетбола;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- улучшение состояния здоровья;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий баскетболом.

#### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Тренировочные группы формируются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей и специальной физической подготовке. Минимальный возраст зачисления – 12 лет.

Общие задачи тренировочного этапа:

- повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- начальная специализация. Определение игрового амплуа;
- овладение основами тактики командных действий;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Задачи базовой подготовки:

- Воспитание физических качеств: быстрота, гибкость, ловкость и специальной тренировочной выносливости.
- Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
- Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Четкой специализации по амплуа еще нет.
- Приобщение к соревновательной деятельности.

Задачи спортивной специализации:

- Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
- Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа баскетболистов.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

### Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучения не производится. Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из числа спортсменов, прошедших обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации) и выполнившие приемные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке. Минимальный возраст обучающихся – 14 лет.

Основные задачи этапа:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях;
- поддержка высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсмена.

### Наполняемость групп

Наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности (таблица 1).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки – 2-х часов;
- в тренировочных группах – 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 часов в неделю и более – 4-х часов, а при двухразовых тренировках в день – 3-х часов.

Таблица 1

Рекомендуемая наполняемость групп по годам обучения

Наименование этапа	Период обучения	Оптимальная наполняемость групп, чел.
Этап начальной подготовки	1 год	15
	2 год	14
	3 год	12
Тренировочный этап	1 год	12
	2 год	12

	3 год	10
	4 год	10
	5 год	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	8
	2 год	8

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки очень важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- ✓ постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- ✓ планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- ✓ переход от общепедагогических средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- ✓ увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе тренировки;
- ✓ увеличение объема тренировочных нагрузок;
- ✓ повышение интенсивности занятий и использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

### 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы

С учетом этих положений в таблице 2 представлен учебный план с расчетом на 52 недели.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывное освоение обучающимися Программы в каникулярное время обеспечивается в:

- физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участие обучающихся в тренировочных сборах;
- самостоятельной работе обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на этапах спортивного мастерства. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.

Расписание должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

## Учебный план

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия,
- промежуточная и итоговая аттестация.

Предметные области	Этапы подготовки									
	Начальная подготовка			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Совершенствования спортивного мастерства	
				Начальная специализация		Углубленная специализация				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Теория и методика физической культуры и спорта	31 10%	42 10%	42 10%	52 10%	62 10%	73 10%	83 10%	94 10%	94 10%	104 10%
Общая физическая подготовка	62 20%	79 19%	75 18%	88 17%	94 15%	109 15%	117 14%	122 13%	112 12%	114 11%
Специальная физическая подготовка	44 14%	54 13%	54 13%	78 15%	69 11%	80 11%	108 13%	140 15%	159 17%	198 19%
Избранный вид спорта: – технико-тактическая подготовка – инструкторско-судейская практика – восстановительные мероприятия – соревновательная подготовка – психологическая подготовка	175 56%	241 58%	245 59%	302 58%	399 64%	466 64%	524 63%	580 62%	571 61%	624 60%
<b>Всего часов в год</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18	18	20
Количество занятий в неделю	3	4	4	5	6	6	6	6	6	7

## 2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана:

- оптимальный объём тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в объёме от 60 до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по баскетболу;
- теоретическая подготовка в объёме не менее 10% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объёме от 10 до 20% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объёме от 10 до 20% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объёме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещения обучающимися официальных соревнований, проводимых на территории РФ;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

## 2.3. Навыки в других видах спорта

*Упражнения на гимнастических снарядах.* Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазание по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягиваний. Простейшие висы, упоры, подъёмы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

*Акробатические упражнения.* Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, мостик из стойки на голове и руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотами на 180 и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

*Легкая атлетика.* Бег равномерный и переменный на разные дистанции. Кросс.

*Подвижные игры и эстафеты.* Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты. Игры с отягощением.

*Ходьба на лыжах* с подъемами и спусками с гор.

*Спортивные игры:* мини-футбол, теннис большой и малый (настольный), волейбол, бадминтон.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает в себя учебный материал по основным предметным областям, его распределение на всех этапах подготовки, по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

#### 3.1. Содержание и методика по предметным областям, этапам подготовки

##### 3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить баскетболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

В таблице 3 приведен примерный учебный план по теоретической подготовке.

Таблица 3

Учебный план  
по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивной подготовки		
		Год обучения										
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
1	История развития баскетбола	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3	3	3	5	5	7	7	7	9	9	9
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	5	5	8	8	11	11	18	15	17	17
4	Основы спортивной подготовки	4	8	8	10	17	15	18	19	17	20	20
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	4	3	3	6	8	11	18	19	15	17	17

6	Гигиенические знания, умения и навыки	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	4	3	3	3	3	3	3	4	4	6
8	Основы спортивного питания	2	3	3	4	5	9	9	8	8	17
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки	2	3	3	4	4	4	4	3	3	5
10	Требования техники безопасности при занятиях баскетболом	2	3	3	3	4	3	4	5	5	5
<b>ИТОГО</b>		<b>31</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>52</b>	<b>62</b>	<b>73</b>	<b>83</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	<b>104</b>

#### Темы занятий

1. *История развития баскетбола.* Открытие Джеймса Найсмита. Появление профессиональных лиг. Формирование НБА. Объединение с АБА. Триумф Майкла Джордана.
2. *Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.* Основные понятия физической культуры и спорта. Социальные функции физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в России. История физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в России. Современная система физического воспитания, её цели и задачи. Значение спорта и физкультуры в нашей жизни.
3. *Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.* Правила баскетбола. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов по баскетболу. Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
4. *Основы спортивной подготовки.* Основы формирования двигательного навыка. Психологические особенности процесса по формированию двигательных навыков. Овладение двигательным действием. Формирование двигательного навыка. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена (Цели и задачи общей физической подготовки. Функции физической культуры). Техническая,

- тактическая и психическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Виды специальной физической подготовки. Техническая подготовленность. Физическая подготовленность. Психическая подготовленность. Характеристика основных периодов цикла спортивной подготовки (Этапы цикла. Построение тренировки в годичных циклах. Подготовительный период. Соревновательный период (период основных соревнований)).
5. *Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.* Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой.
  6. *Гигиенические знания, умения и навыки.* Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.
  7. *Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.* Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков и наркотических препаратов.
  8. *Основы спортивного питания.* Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания. Регулирование веса спортсмена.
  9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
  10. Требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

### 3.1.2. Общая физическая подготовка

Задачи общей физической подготовки:

- ✓ развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;
- ✓ освоение комплексов физических упражнений;
- ✓ укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

### *Средства общей физической подготовки*

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

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

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна 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 из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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

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

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с

гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

*Упражнения типа «полоса препятствий»:* с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

### 3.1.3. Избранный вид спорта

Задачи в области избранного вида спорта:

- ✓ овладение основами техники и тактики баскетбола;
- ✓ приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ развитие специальных психологических качеств;
- ✓ обучение способам повышения плотности технико-тактических действия в обусловленных интервалах игры;
- ✓ освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- ✓ выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу.

### *Средства избранного вида спорта*

Таблица 4

#### Основы техники и тактики баскетбола

Прием игры	Этап начальной подготовки и		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	Год обучения									
	1	2,3	1	2	3	4	5	1	2	3
<b>Техническая подготовка</b>										
Прыжок толчком с двух ног	+	+								
Прыжок толчком одной ногой	+	+								
Остановка прыжком		+	+							
Остановка двумя шагами		+	+							
Повороты вперед	+	+								
Повороты назад	+	+								
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+								
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+							
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+							
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+							
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+						
Ловля мяча при движении сбоку		+	+	+						
Ловля мяча одной рукой на месте		+								
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+						

Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+					
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+					
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+					
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками сверху	+	+								
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+								
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+								
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+								
Передача мяча двумя руками с места	+	+								
Передача двумя руками в движении			+	+	+					
Передача мяча двумя руками в прыжке			+	+						
Передача мяча двумя руками (встречные)			+	+	+					
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+					
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой сверху			+	+						
Передача мяча одной рукой от головы			+	+						
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)			+	+	+					
Передача мяча одной рукой с боку (с отскоком)			+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)			+	+	+					
Передача мяча одной рукой с места	+	+								
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 с высоким отскоком	+	+								
Ведение мяча с низким отскоком	+	+								
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+								
Ведение мяча без зрительного контроля			+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+								
Ведение мяча по прямой	+	+	+							
Ведение мяча по дугам	+	+								
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 сверху	+	+								
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+								
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+							
Броски в корзину двумя руками сверху вниз								+	+	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)						+	+	+	+	+

Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+							
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+						
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+					
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+	+					
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+							
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+	+						
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+							
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой сверху вниз								+	+	+
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+						
Броски в корзину 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		+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Тактика нападения</b>										
Выход для получения мяча	+	+								
Выход для отвлечения мяча	+	+								
Розыгрыш мяча		+	+	+						
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+		
«Передай мяч и выходи»	+	+	+							
Заслон			+	+	+	+	+	+		
Наведение		+	+	+	+	+	+			
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+		
Треугольник			+	+	+	+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+	+	+	
Скрестный выход			+	+	+	+	+	+		
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+	+
<b>Тактика защиты</b>										

Противодействие получению мяча	+	+								
Противодействие выходу на свободное место	+	+								
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+							
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+			
Переключение			+	+	+	+	+	+		
Проскальзывание				+	+	+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+	+		
Против малой восьмерки				+	+	+	+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+			
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+	+	+	+
Система смешанной защиты						+	+	+	+	+
Система личного прессинга						+	+	+	+	+
Система зонного прессинга						+	+	+	+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+

### Спортивные соревнования

Все занимающиеся в течение года принимают участие в соревнованиях различного уровня. Для ведущих игроков основными могут быть первенство области, Первенство России и т.п. Для начинающих баскетболистов основными могут быть первенство ДЮСШ, района, города и т.п. Именно в соответствии со сроками основных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочных соревнованиях, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Количество соревнований в календарном году планируется согласно показателям соревновательной деятельности в соответствии с этапами и годами спортивной подготовки (таблица 5).

Таблица 5

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5	5-7
Отборочные	-	-	1-3	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60	60-70

**К участию обучающихся Агаповской ДЮСШ и тренеров в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой по спортивной подготовке предъявляются следующие требования:**

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам баскетбола;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) о соревнованиях;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Агаповская ДЮСШ направляет обучающихся на соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

### **Психологическая подготовка**

Важное значение имеет психологическая подготовка, которая предусматривает формирование личности занимающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- ✓ привитие устойчивого интереса к занятию спортом;
- ✓ формирование установки на тренировочную деятельность;
- ✓ формирование волевых качеств занимающихся;
- ✓ совершенствование эмоциональных свойств личности;
- ✓ развитие коммуникативных свойств личности;
- ✓ развитие и совершенствование интеллекта занимающегося.

К основным методам психологической подготовки относятся: беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру, выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в *подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в *соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, до мобилизационной готовности к состязаниям;

- в *переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

## Восстановительные мероприятия

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его проведении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный 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 нагрузки при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на расслабление – «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующее кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствует специальных восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические* средства являются основными и предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

*Психологические* восстановительные средства подразумевают специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки, снятие эмоционального напряжения и т.д.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

*Гигиенические* средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляется под его наблюдением.

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

#### *Инструкторская и судейская практика.*

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки.

*Обучающимся необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Составить конспект и провести занятие с командой.

*Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:*

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДЮСШ.

### 3.1.4. Специальная физическая подготовка

Задачи специальной физической подготовки:

- ✓ развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- ✓ повышение индивидуального спортивного мастерства;
- ✓ освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- ✓ повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

#### *Средства специальной физической подготовки*

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

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (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. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

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

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

### **Индивидуальная спортивная подготовка**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта баскетбол допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

## Описание недельных микроциклов

*Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки первого года обучения*

Общеподготовительный период:

- 1 день – физическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – отдых
- 3 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 4 день – отдых
- 5 день - игровая подготовка (2 ч.)
- 6 день – отдых
- 7 день – отдых.

Специально-подготовительный период:

- 1 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – отдых
- 3 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 4 день – отдых
- 5 день - физическая подготовка (2 ч.)
- 6 день – отдых
- 7 день – отдых.

Предсоревновательный период:

- 1 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – отдых
- 3 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 4 день – отдых
- 5 день - игровая подготовка (2 ч.)
- 6 день – отдых
- 7 день – отдых.

Соревновательный период:

В соревновательном периоде проводятся 2-3 игры.

*Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки второго и третьего года обучения*

Общеподготовительный период:

- 1 день – физическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 3 день – отдых
- 4 день – физическая подготовка (2 ч.)
- 5 день - игровая подготовка (2 ч.)
- 6 день – отдых
- 7 день – отдых.

Специально-подготовительный период:

- 1 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 3 день – отдых

- 4 день – физическая подготовка (2 ч.)
- 5 день - технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 6 день – отдых
- 7 день – отдых.

Предсоревновательный период:

- 1 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 3 день – отдых
- 4 день – физическая подготовка (2 ч.)
- 5 день - игровая подготовка (2 ч.)
- 6 день – отдых
- 7 день – отдых.

Соревновательный период:

В соревновательном периоде проводятся 3-4 игры.

*Примерная направленность недельных микроциклов в тренировочных группах  
первого года обучения*

Общеподготовительный период:

- 1 день – физическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 3 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 4 день – отдых
- 5 день - физическая подготовка (2 ч.)
- 6 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 7 день – отдых.

Специально-подготовительный период:

- 1 день – физическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 3 день – физическая подготовка (2 ч.)
- 4 день – отдых
- 5 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 6 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 7 день – отдых.

Предсоревновательный период:

- 1 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 2 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 3 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 4 день – отдых
- 5 день - игровая подготовка (2 ч.)
- 6 день – физическая подготовка (2 ч.)
- 7 день – отдых.

Соревновательный период:

В соревновательном периоде проводятся 3-4 игры подряд.

*Примерная направленность недельных микроциклов в тренировочных группах  
второго года обучения*

Общеподготовительный период:

- 1 день – физическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – техническая подготовка (2 ч.)
- 3 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 4 день – физическая подготовка (2 ч.)
- 5 день - игровая подготовка (2 ч.)
- 6 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 7 день – отдых.

Специально-подготовительный период:

- 1 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 3 день – физическая подготовка (2 ч.)
- 4 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 5 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 6 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 7 день – отдых.

Предсоревновательный период:

- 1 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 3 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 4 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 5 день - технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 6 день – игровая подготовка (2 ч.)
- 7 день – отдых.

Соревновательный период:

В соревновательном периоде проводятся 3-4 игры подряд.

*Примерная направленность недельных микроциклов  
в тренировочных группах третьего года обучения*

Общеподготовительный период:

- 1 день – специальная физическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 3 день – игровая подготовка (3 ч.)
- 4 день – специальная физическая подготовка (2 ч.)
- 5 день - технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 6 день – специальная физическая подготовка (3 ч.)
- 7 день – отдых.

Специально-подготовительный период:

- 1 день - специальная физическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 3 день – игровая подготовка (3 ч.)
- 4 день – специальная физическая подготовка (2 ч.)

5 день - технико-тактическая подготовка (2 ч.)

6 день – игровая подготовка (3 ч.)

7 день – отдых.

Предсоревновательный период:

1 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)

2 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)

3 день – игровая подготовка (3 ч.)

4 день – технико-тактическая подготовка (2 ч.)

5 день - технико-тактическая подготовка (2 ч.)

6 день – игровая подготовка (3 ч.)

7 день – отдых.

Соревновательный период:

В соревновательном периоде проводятся 3-5 игр и восстановительные занятия.

*Примерная направленность недельных микроциклов  
в тренировочных группах четвертого года обучения*

Общеподготовительный период:

1 день – физическая подготовка (3 ч.)

2 день – технико-тактическая подготовка (3 ч.)

3 день – игровая подготовка (2 ч.)

4 день – физическая подготовка (3 ч.)

5 день - технико-тактическая подготовка (3 ч.)

6 день – игровая подготовка (2 ч.)

7 день – отдых.

Специально-подготовительный период:

1 день – игровая подготовка (3 ч.)

2 день – технико-тактическая подготовка (3 ч.)

3 день – физическая подготовка (2 ч.)

4 день – игровая подготовка (3 ч.)

5 день - технико-тактическая подготовка (3 ч.)

6 день – игровая подготовка (2 ч.)

7 день – отдых.

Предсоревновательный период:

1 день – технико-тактическая подготовка (3 ч.)

2 день – технико-тактическая подготовка (3 ч.)

3 день – игровая подготовка (2 ч.)

4 день – технико-тактическая подготовка (3 ч.)

5 день - технико-тактическая подготовка (3 ч.)

6 день – игровая подготовка (2 ч.)

7 день – отдых.

Соревновательный период:

В соревновательном периоде проводятся 4-6 игр и восстановительные занятия.

*Примерная направленность недельных микроциклов  
в тренировочных группах пятого года обучения*

Общеподготовительный период:

- 1 день – физическая подготовка (3 ч.)
- 2 день – технико-тактическая подготовка (3 ч.)
- 3 день – физическая подготовка (3 ч.)
- 4 день – отдых
- 5 день - физическая подготовка (3 ч.)
- 6 день – технико-тактическая подготовка (3 ч.)
- 7 день – игровая подготовка (3 ч.)

Специально-подготовительный период:

- 1 день – физическая подготовка (3 ч.)
- 2 день – технико-тактическая подготовка (3 ч.)
- 3 день – игровая подготовка (3 ч.)
- 4 день – отдых
- 5 день - физическая подготовка (3 ч.)
- 6 день – технико-тактическая подготовка (3 ч.)
- 7 день – игровая подготовка (3 ч.)

Предсоревновательный период:

- 1 день – технико-тактическая подготовка (3 ч.)
- 2 день – технико-тактическая подготовка (3 ч.)
- 3 день – игровая подготовка (3 ч.)
- 4 день – отдых.
- 5 день - технико-тактическая подготовка (3 ч.)
- 6 день – технико-тактическая подготовка (3 ч.)
- 7 день – игровая подготовка (3 ч.)

Соревновательный период:

В соревновательном периоде проводятся 4-6 игр и восстановительные занятия.

*Примерная направленность недельных микроциклов  
в группах совершенствования спортивного мастерства*

Общеподготовительный период:

- 1 день – 1-е занятие - физическая подготовка (2 ч.)  
2-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – 1-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)  
2-е занятие - физическая подготовка (2 ч.)
- 3 день – игровая подготовка (3 ч.)
- 4 день – 1-е занятие - физическая подготовка (2 ч.)  
2-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 5 день - 1-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)  
2-е занятие - физическая подготовка (2 ч.)
- 6 день – игровая подготовка (3 ч.)
- 7 день – отдых

Специально-подготовительный период:

- 1 день – 1-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)  
2-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – 1-е занятие - физическая подготовка (2 ч.)  
2-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 3 день – игровая подготовка (3 ч.)
- 4 день – 1-е занятие - физическая подготовка (2 ч.)  
2-е занятие - игровая подготовка (2 ч.)
- 5 день - 1-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)  
2-е занятие – теоретическая подготовка (2 ч.)
- 6 день – игровая подготовка (3 ч.)
- 7 день – отдых

Предсоревновательный период:

- 1 день – 1-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)  
2-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 2 день – 1-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)  
2-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)
- 3 день – игровая подготовка (3 ч.)
- 4 день – 1-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)  
2-е занятие - игровая подготовка (2 ч.)
- 5 день - 1-е занятие - технико-тактическая подготовка (2 ч.)  
2-е занятие – игровая подготовка (2 ч.)
- 6 день – игровая подготовка (3 ч.)
- 7 день – отдых

Соревновательный период:

В соревновательном периоде проводятся 4-6 игр и восстановительные занятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся продолжением тренировочного процесса (таблица 6).

Таблица 6

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (кол-во дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					

1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим общероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	не менее 70% от состава группы занимающихся
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней		-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	до 21 дня и не более двух сборов в год		не менее 60% от состава группы занимающихся
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта	до 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

### **3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

#### **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.
5. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)
6. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

#### **Требования безопасности во время занятий**

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. надевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

#### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. Обо всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

### **3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров баскетбола вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировка проводится с низкой интенсивностью, то баскетболист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Таблица 7

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивной подготовки
Год обучения	1	2-3	1-2	3-5	
Количество часов в неделю	6	8	10-12	12-18	18-24
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	6-7	7-10
Общее количество часов в год	312	416	520-624	624-936	936-1248
Общее количество тренировок в год	182	208	234-286	310-364	460-520

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

#### Общая физическая подготовка

##### *Прыжок в длину с места*

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой черты выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Для удобства измерения пяточный край подошвы натирается мелом. Из трёх попыток учитывается лучшая.

##### *Прыжок с доставанием*

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Учащийся располагается перед щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачёт идет лучший результат из трех попыток.

##### *Бег 20 м, 300 м или 600 м.*

Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

##### *Бег 40 с*

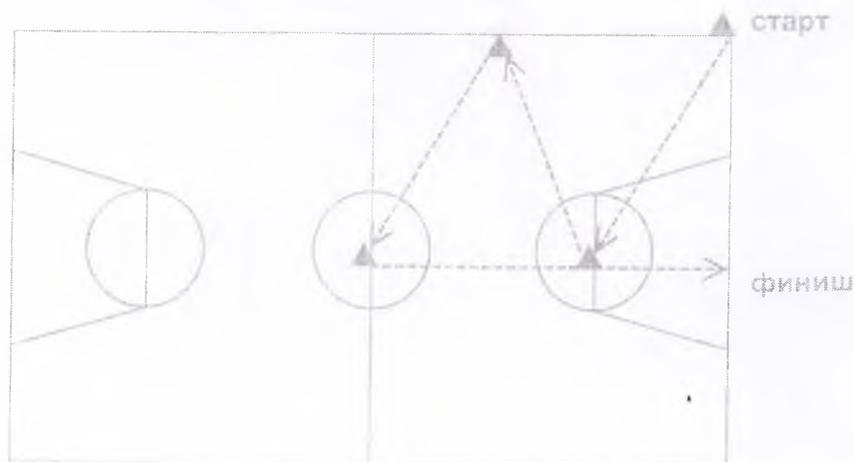
Из положения высокого старта по сигналу выполняют рывки от лицевой линии до лицевой линии в течение 40 секунд. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

#### Специальная физическая подготовка

##### *Передвижение*

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

##### **Инвентарь: 3 стойки**



### Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

*Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч*

Общеметодические указания (ОМУ):

*для ГНП*

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

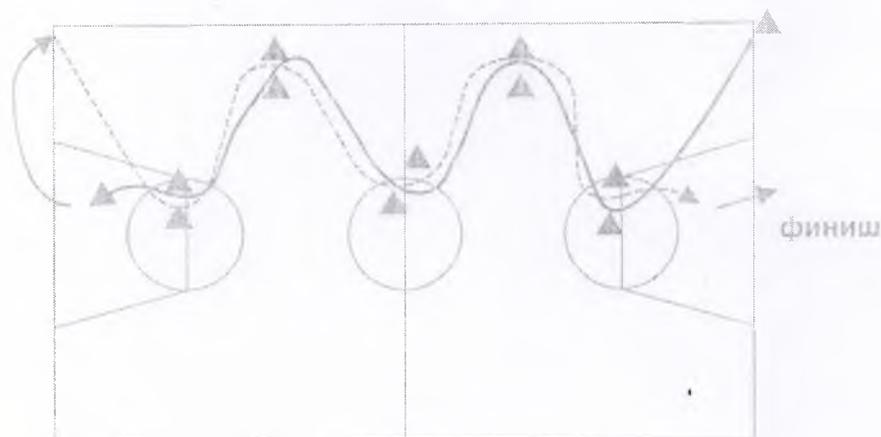
*для УТГ*

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

*для ГСС*

- перевод выполняется руками на руку за спиной
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с [ $\text{Пр. } 25^{\text{М}} + 4_{\text{поп.}} = 21^{\text{М}}$ ].



### Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

*для ГНИ*

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

*для УТГ*

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

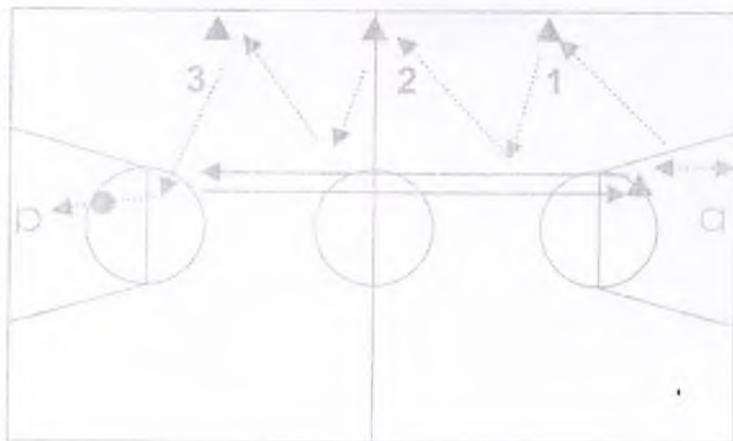
*для ГСС*

- передачи выполняются различными способами
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий.

В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с [Пр. 30<sup>м</sup> + 2<sub>поп.</sub> = 28].

*Инвентарь: 1 баскетбольный мяч*



### *Броски с дистанции*

#### *Для ГНП*

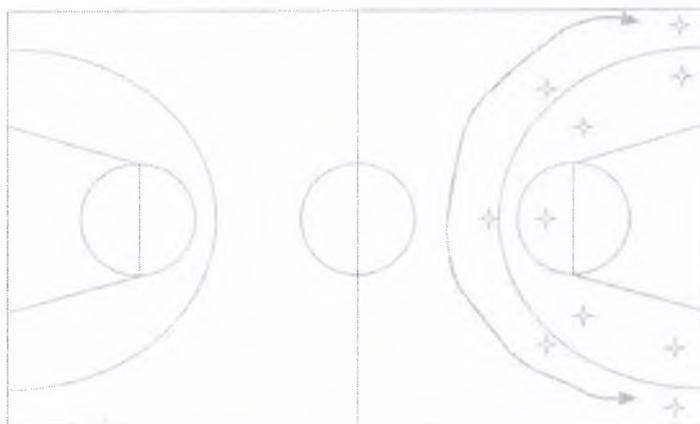
Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

#### *Для УТГ, ГСС*

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.



### *Штрафные броски*

#### **4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Для оценки уровня Освоения Программы проводится промежуточная (ежегодно, после каждого этапа обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса, а также тех

необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в баскетболе.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовки спортсменов определяется задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов измерений, необходимых для обоснованной коррекции подготовки.
3. Этапные нормативы спортивной подготовки предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности спортсменов, являются основанием для перевода спортсменов на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
4. Контроль подготовки проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся баскетболом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.
5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку.

После каждого года обучения спортсмены сдают предусмотренные Программой нормативы (таблица 8)

Таблица 8

Уровень спортивной подготовленности по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки		Уровень спортивной подготовленности
Этап начальной подготовки	1 год	Выполнение норм по физической и технической подготовки (не менее 30% всех видов)
	свыше года	Выполнение норм по физической и технической подготовки (не менее 40% всех видов)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до двух лет	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	свыше двух лет	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
Этап совершенствования спортивного мастерства		Выполнение нормативов ОФП, СФП, модельных требований, спортивного разряда и требований ЕВСК

Успешная сдача контрольных упражнений дает обучающимся право перейти на следующий этап подготовки.

Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий этап не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный учащийся отчисляется из ДЮСШ за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу подготовки.

На всех этапах подготовки перевод занимающегося в группу следующего года производится решением педагогического совета на основании выполненных нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики. Порядок зачисления детей в группы, перевод из одной группы в другую оформляется приказом директора.

#### **4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых даёт основание для перевода обучающихся в дальнейшем на программу спортивной подготовки**

##### **Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки**

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта баскетбол, представлены в таблицах 9-12.

Таблица 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с.)	Бег на 20 м (не более 4,7 с.)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с.)	Бег на 20 м (не более 4,3 с.)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 55 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,5 с.)	Бег на 20 м (не более 3,8 с.)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,6 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 43 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 244 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 216 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 28 с)	Бег 600 м (не более 1 мин. 33 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

## 5. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	15
3	Мяч набивной (медицинбол)	штук	6
4	Свисток	штук	2
5	Секундомер	штук	2
6	Фишки (конусы)	штук	10
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	1
2	Мяч волейбольный	штук	2
3	Мяч футбольный	штук	2
4	Насос для накачивания мячей	штук	1
5	Скакалка	штук	15
6	Скамейка гимнастическая	штук	6
7	Утяжелитель для ног	комплект	3
8	Шведская стенка	штук	10
9	Мат гимнастический	штук	10
10	Перекладина	штук	2

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Нормативные документы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (приказ Минспорта России от 10.04.2013 N 114).
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России от 12.09.2013г. № 730).
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 N 41 от 04.07.2014г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
7. Приказ Минспорта от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### Методическая литература

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеской спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 100 с.
2. Башкин С. Уроки по баскетболу: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими). – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 183 с.: ил.
3. Организация и проведение соревнований по баскетболу (методические рекомендации). – Челябинск, 1989. – 67 с., ил.
4. Официальные Правила Баскетбола

### Перечень Интернет-ресурсов

1. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://russiabasket.ru>
2. Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.chelsport.ru>
3. Челябинская городская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://chelbasket.ru>