

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования спортивная школа станицы Павловской муниципального образования Павловский район

Принята решением
педагогического совета
МБОУ ДО СШ ст. Павловская
Протокол № 5
от "28" марта 2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ ДО СШ

ст. Павловской МО Павловский район
Р.Н. Чернов

Приказ № 49

от "29" марта 2023 г.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
"БАСКЕТБОЛ"**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол", утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. №1006.

Срок реализации программы 4 года

ст. Павловская

2023 г.

Оглавление

| | |
|---|-----------|
| I. Общие положения..... | 4 |
| 1. Нормативное обеспечение Программы | 4 |
| 2. Цели и задачи программы..... | 6 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 8 |
| 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «Баскетбол»..... | 8 |
| 4. Объем дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки..... | 9 |
| 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 9 |
| 6. Годовой учебно-тренировочный план..... | 13 |
| 7. Календарный план воспитательной работы | 16 |
| 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... | 20 |
| 9. Планы инструкторской и судейской практики | 27 |
| 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 29 |
| III. Система контроля..... | 41 |
| 11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях | 41 |
| 12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол». | 44 |

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки..... 45

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине). 58

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки..... 58

15. Учебно-тематический план..... 113

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» 154

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» 154

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... 156

17. Материально-технические условия реализации Программы..... 156

18. Кадровые условия реализации программы 159

19. Информационно-методические условия реализации Программы..... 161

I. Общие положения

1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 г. № 1006 (далее – ФССП);
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении

санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом приказа Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 г. № 1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;

- на основании Устава МБОУ ДО СШ ст. Павловская.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) МБОУ ДО СШ ст. Павловской (далее Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в виде спорта баскетбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным – ФССП.

2. Цели и задачи Программы

Целями Программы являются:

- воспитание спортсменов высокой квалификации;
- привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями воспитанников.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания и образования в течение всего периода спортивной подготовки.

Основные задачи программы:

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

Программа направлена на:

- отбор одаренных воспитанников;
- создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической

культуры и спорта, в том числе в виде спорта баскетбол;

- подготовку одаренных воспитанников 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.

По итогам реализации данной Программы должны быть достигнуты следующие результаты:

- укрепление здоровья обучающихся;
- освоение обучающимися технических приемов и их применение в играх;

- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий обучающимися;

- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр;

- формирование умения применять нестандартные решения в процессе игры.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «баскетбол»

Подготовка баскетболистов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единый, многолетний, непрерывный процесс, все составные части которого согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач. Он состоит из взаимосвязанных между собой этапов, обеспечивающих формирование высококвалифицированного игрока.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки (НП) — 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации Т) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – без ограничений;

Возраст для зачисления по программе и количество занимающихся в группах

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления перевода в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) |
|---|------------------------------------|--|---|
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 15 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 12 |
| Этап совершенствования | не ограничивается | 14 | 6 |

| | | | |
|---|-------------------|----|----|
| спортивного мастерства | | | |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 4 |
| Для Спортивной дисциплины: «баскетбол 3x3» | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 15 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 4 |

4. Объем дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 10 | 12 | 16 | 20 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 520 | 624 | 832 | 1040 |

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

Основными формами тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, иные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения,
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.

Учреждение, осуществляя образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации Программы.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

| | | | | | |
|---|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
| 1.3 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные | - | До 60 суток | | |

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»:

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

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

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

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

Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 3 | 3 | 5 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Игры | 10 | 10 | 30 | 40 | 40 | 40 |
| Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3» | | | | | | |
| Контрольные | - | - | 10 | 10 | 5 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 3 | 3 | 5 | 10 |
| Игры | - | - | 20 | 20 | 20 | 20 |

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей 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 спортсменом 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.

Иные виды (формы) соревновательной деятельности.

Учреждение может организовывать и проводить внутренние соревнования, открытые турниры.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учреждение организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера-преподавателя и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

К условиям реализации дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 мин.) 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.

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.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта
"Баскетбол"

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|-------|---|---|-----------------------------|---------------------------|----------------|----------|----------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | | Этап ССМ | Этап ВСМ |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 4,5 | 6 | 10 | 12 | 16 | 20 |
| | | Максимальная продолжительность одного занятия в часах | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | | Наполняемость групп не менее (человек) | | | | | |
| | | 15-30 | 15-30 | 12-24 | 12-24 | 6-12 | 4-8 |
| | | 1. | Общая физическая подготовка | 50 | 57 | 65 | 75 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 33 | 50 | 72 | 100 | 134 | 188 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 0 | 52 | 62 | 60 | 94 |
| 4. | Техническая подготовка | 78 | 100 | 125 | 125 | 100 | 125 |
| 5. | Тактическая подготовка | 20 | 30 | 40 | 80 | 90 | 100 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 18 | 20 | 25 | 30 | 60 | 70 |
| 7. | Психологическая подготовка | 6 | 7 | 10 | 15 | 16 | 18 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 5 | 7 | 18 | 20 | 40 | 60 |
| 9. | Инструкторская практика | 0 | 0 | 8 | 7 | 16 | 20 |
| 10. | Судейская практика | 0 | 0 | 8 | 6 | 16 | 20 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | 2 | 2 | 2 | 6 | 13 |

| | | | | | | | |
|---|-------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 12. | Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 10 |
| 13. | Интегральная подготовка | 24 | 38 | 94 | 100 | 190 | 217 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 520 | 624 | 832 | 1040 |
| Самостоятельная работа (10% - 20%) | | 23-46 | 31-62 | 52-104 | 62-124 | 83-166 | 104-208 |

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

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-------|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 21 | 18 | 13 | 12 | 12 | 10 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 14 | 16 | 14 | 16 | 16 | 18 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 0 | 0 | 10 | 10 | 7 | 9 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 34 | 32 | 24 | 20 | 12 | 12 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 18 | 18 | 14 | 20 | 20 | 18 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | 0 | 0 | 3 | 2 | 4 | 4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 8 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 10 | 12 | 18 | 16 | 23 | 21 |

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> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | I и II полугодие |
| 1.2. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; | I и II полугодие |
| 2. | Воспитание здорового образа жизни и безопасности | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и безопасности | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - беседа на тему «Правила техники безопасности на Занятиях под роспись в журнале. - беседа на тему «Последний нарушитель. Правила дорожного движения» - беседа на тему «Профилактика заболевания новой коронавирусной инфекцией, гриппом и ОРВИ - беседа на тему «Правила поведения при ЧС» Учебная эвакуация при ЧС. - беседа с участием медицинских работников о | I и II полугодие |

| | | | |
|------|--|---|------------------|
| | | <p>воздействии на организм человека пагубных привычек.</p> <p>- беседа на тему «Правила техники безопасности на крытых».</p> <p>Участие в мероприятиях летней оздоровительной компании</p> | |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- 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> | I и II полугодие |
| 3. | Гражданско - патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | <p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p> | <p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p> | I и II полугодие |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и | <p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),</p> | I и II полугодие |

| | | | |
|-----------|--|---|------------------|
| | спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; | I и II полугодие |
| 5. | Социально – нравственное воспитание | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Изучение уровня учебной мотивации воспитанников. - Участие в традиционных спортивно-массовых мероприятиях. - Показательные выступления лучших спортсменов школы на спортивно-массовых мероприятиях. - Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу». - Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения». | | I и II полугодие |
| 6. | Общекультурное воспитание | | |
| | - Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с учащимися и родителями: игровые марафоны, эстафеты, конкурсы, тематические праздники | | I и II полугодие |
| 7. | Воспитание здорового образа жизни и безопасности | | |
| 7.1. | формирование у обучающихся потребностей в труде, рациональном использовании времени, ответственности за дело, развивает организаторские способности и деловые качества | <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке». - Проведение бесед с учащимися СШ: правила дорожного движения; правила поведения в общественных местах; правила поведения на воде, в лесу и т.д., беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек, о психологической подготовке, самооценке. - Встреча специалистов здравоохранения с подростками с целью профилактики курения, наркомании и алкоголизма среди несовершеннолетних. - Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале». - Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». - Беседа на тему «Меры предосторожности и | I и II полугодие |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>правила поведения на льду в зимний период.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта». - Информационные часы «О противопожарной безопасности». - Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время». | |
|--|--|--|--|

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

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, 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 соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение

попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице:

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|---|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в 1 раз в год спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Организации Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |

| | | | |
|---|--|----------------|---|
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным: за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, Фото/видео |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | По назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |

| | | | |
|---|---|----------------|--|
| | Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | По назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Этапы совершенствования спортивного: мастерства и высшего спортивного мастерства | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |

| | | |
|--|----------------|---|
| Теоретическое занятие «Допинг-контроль» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | По назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

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

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах учебно-тренировочного этапа, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства согласно типовому плану в форме семинаров,

практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы отделения по лыжным гонкам;
- проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го годов обучения и совершенствования спортивного мастерства;
- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;
- организацию и судейство районных и городских соревнований по лыжным гонкам.

План инструкторской и судейской практики

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|--------------------------------|------------------|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия |
| | Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки |
| | Судейская практика | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Уделять внимание знаниям правил велосипедного спорта, умению решать ситуационные вопросы |

| | | | |
|--|--------------------------------|----------------|--|
| | Практические занятия | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Инструкторская практика | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия |
| | Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя |
| | Судейская практика | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы |
| | Практические занятия | В течение года | Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» |

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

В соответствии с требованиями ФССП в обязанности Учреждения входит медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию

систематического медицинского контроля.

План медицинских, медико-биологических мероприятий приведен в таблице.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные осмотры (при определении допуска к мероприятиям);
- периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования (далее - УМО);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым физкультурным и спортивным мероприятиям, программа которых включает виды спорта с повышенными нагрузками и соответствующие риски для здоровья лиц, помимо медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной третьей и четвертой группой здоровья к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, к обучению в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, занятиям спортом на этапе начальной подготовки требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

План медицинских, медико-биологических мероприятий

| Медицинские и медико-биологические мероприятия | Этапы спортивной подготовки | | | |
|--|--|---|---|--|
| | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Первичное обследование | При поступлении | При поступлении | При поступлении | При поступлении |
| Углубленное медицинское обследование (УМО) | 1 раз в 12 месяцев | 1 раз в 12 месяцев | 1 раз в 6 месяцев | 1 раз в 6 месяцев |
| Этапное медицинское обследование (ЭМО) | - | При переходе на этап | При переходе на этап | При переходе на этап |
| Дополнительные обследования перед соревнованиями | за 3 дня до выезда на соревнования | за 3 дня до выезда на соревнования | за 3 дня до выезда на соревнования | за 3 дня до выезда на соревнования |
| Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| Текущий врачебно-педагогический контроль* | ежемесячно | еженедельно | еженедельно | еженедельно |
| Оперативный контроль* | в рамках учебно-тренировочного занятия | в рамках учебно-тренировочного занятия | в рамках учебно-тренировочного занятия | в рамках учебно-тренировочного занятия |

*Текущий контроль помогает оценить качество учебно-тренировочного процесса, выявить повседневные изменения в состоянии спортсменов. Его задача - оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, готовности к выполнению запланированных учебно-тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. В качестве дополнительных показателей целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса (ЧСС), измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Более точную информацию предоставляют ортостатическая и

клиностатическая пробы.

Ортостатическая проба - спортсмен лежит неподвижно не менее 5 мин, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд./мин, до 18 уд./мин - удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Клиностатическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

*Оперативный контроль проводится в рамках одного занятия тренером-преподавателем для получения информации об изменении состояния обучающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся являются изменения частоты сердечных сокращений (ЧСС), дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия.

Для более точной оценки величины нагрузки используют измерение трех значений частоты пульса по схеме, представленной в таблице № 12. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» учебно-тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Значение ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов

| Возраст, лет | Пульсовые режимы | | | |
|--------------|------------------|---------|---------|-----------|
| | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| 8-11 | 155-170 | 170-185 | 185-200 | Свыше 200 |
| 12-13 | 150-160 | 160-170 | 170-190 | Свыше 190 |
| 14-15 | 140-150 | 150-165 | 165-185 | Свыше 185 |

Особенности применения различных восстановительных средств

В связи с повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в современном спорте огромное значение имеет восстановление возможностей обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

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

План применения восстановительных средств

| Восстановительные средства и мероприятия | Этапы спортивной подготовки | | | |
|---|-----------------------------|---|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Организация восстановительных мероприятий | | | | |
| Восстановительные мероприятия в условиях учебно-тренировочных мероприятий | - | - | до 10 суток | до 10 суток |
| Педагогические средства восстановления: | | | | |
| рациональное построение учебно-тренировочных занятий; | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; | | в рамках микроцикла | в рамках микроцикла | в рамках микроцикла |
| организация активного отдыха. | - | в переходный период | в переходный период | в переходный период |
| Психологические средства восстановления: | | | | |

| | | | | |
|---|-----------|---|---|---|
| аутогенная тренировка; | - | предсоревновательный и соревновательный периоды | предсоревновательный и соревновательный периоды | предсоревновательный и соревновательный периоды |
| психорегулирующие воздействия; | - | период напряжённых тренировок | период напряжённых тренировок | период напряжённых тренировок |
| дыхательная гимнастика, приемы мышечной релаксации. | - | подготовительный период | подготовительный период | подготовительный период |
| Медико-биологические средства восстановления: | | | | |
| сбалансированное питание; | - | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| гигиенические процедуры: | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| физиотерапевтические процедуры; | - | по назначению врача | по назначению врача | по назначению врача |
| баня, сауна, парная; | - | один-два раза в квартал | еженедельно | еженедельно |
| массаж. | - | по показаниям | по показаниям | по показаниям |
| самомассаж, ванна, контрастный душ: | - | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| витамины: | - | период напряжённых тренировок | период напряжённых тренировок | период напряжённых тренировок |
| профилактика травматизма | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают: оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов. рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

Педагогические средства предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки, являются частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- планирование переходных периодов, восстановительных микроциклов и разгрузочных дней;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- использование игрового метода в учебно-тренировочных занятиях с детьми и подростками;
- рациональная организация режима дня.

Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний обучающегося во время учебно-тренировочных занятий, и главное - для подготовки и участия в соревнованиях. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения:
- музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- дни профилактического отдыха;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат;

- отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, просмотры кинофильмов, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии, применение которых способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез,

соллюкс и др.), локальные баро-воздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому, в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В целях ускорения процессов восстановления организма допускаются применения отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомлении, перетренировки (по назначению врача).

Не допускаются применения (для достижения высоких результатов) фармакологических средств - допинга. При применении допинга - применении стимулирующих средств, к спортсменам применяются жесткие требования - дисквалификации на определенные сроки с соответствующим наказанием.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение процесса спортивной подготовки и свидетельствуют о нерациональном построении его. Чаще всего травмы бывают при скоростных движениях и передвижениях, 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:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием;
- не применять скоростные усилия максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении сильных болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, только по совету врача.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, в том числе компенсаторное плавание, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую

сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы учебно-тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 -минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий)) включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ПО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и

текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (п. 8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным: мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п. 42 Приказа № 1144н).

III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (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 проведения 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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного

разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

Порядок организации аттестации обучающихся утверждается локальным актом учреждения.

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

12.1. Показателями освоения Программы обучающимися являются:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технической подготовки (ОТП), тактической подготовки (ТП);
- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню спортивной подготовленности обучающихся;
- выполнение индивидуальных планов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

12.2. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным

примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

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

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5.0 – 4.5 – высший уровень;
- 4.4 – 4.0 – выше среднего уровень;
- 3.9 – 3.5 – средний уровень;
- 3.4 – 3.0 – ниже среднего уровень;
- 2.9 – и ниже – низкий уровень.

Оценка результатов освоения программы проводится Учреждением ежегодно в июне – июле месяце. Учащиеся, получившие низкий уровень, при прохождении нормативов (испытаний) отчисляются из группы спортивной подготовки.

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,3 | 10,6 | 9,6 | 9,9 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | | не менее | |
| | | | 20 | 16 | 22 | 18 |
| 2.2. | Бег на 14 м | с | не более | | не более | |
| | | | 3,5 | 4,0 | 3,4 | 3,9 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта
«баскетбол»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|---|---------------------|
| | | | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,0 | 9,4 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 150 | 135 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 32 | 28 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более | |
| | | | 10,0 | 10,7 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | |
| | | | 35 | 30 |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более | |
| | | | 65 | 70 |
| 2.4. | Бег на 14 м | с | не более | |
| | | | 3,0 | 3,4 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Не устанавливается | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
«баскетбол»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|-------------------|---------------------|
| | | | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.2. | Челночный бег 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» | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) 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 |
| 1.3. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 39 | 34 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более | |

| | | | | |
|------------------------------------|---|----|----------|-----|
| | | | 8,0 | 8,9 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | |
| | | | 49 | 45 |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более | |
| | | | 55 | 60 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Тестовые задания

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Когда была создана международная федерация баскетбола (ФИБА)?

- 1904
- 1928
- + 1932
- 1947

2. Кто придумал баскетбол, как игру?

- + Джеймс Нейсмит
- Пьер де Кубертен
- Хольгер Нильсен
- Уильям Дж.Морган

3. В какой стране изобрели баскетбол?

- Англия
- Бразилия
- Испания
- + США

4. Как начинается игра в баскетбол?

- Вбрасыванием из-за лицевой линии
- Вбрасыванием из-за боковой линии напротив линии штрафного броска
- Вбрасыванием от середины боковой линии

+ Спорным броском в центральном круге

5. Что означает слово «баскетбол»?

- «Баск (житель баскских земель в Испании) +мяч»

- «Бакс (доллар)+мяч»

- «Бас (мужской голос) +мяч»

+ «Корзина+мяч»

6. Какие размеры баскетбольной площадки?

- 18×9м

- 23,77×10,97м

+ 28×15м

- 40×20м

7. В каком году появился баскетбол?

- 1846

- 1890

+ 1891

- 1895

8. Какая минимальная высота потолка должна быть над баскетбольной площадкой?

- 5м

- 6м

+ 7м

- 8м

9. Какие цвета щитов разрешены?

- Белый и чёрный

+ Белый и прозрачный

- Жёлтый и прозрачный

- Белый и жёлтый

тест 10. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке непрозрачного щита?

- Белый
- + Чёрный
- Жёлтый
- Оранжевый

11. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке прозрачного щита?

- Чёрный
- + Белый
- Жёлтый
- Оранжевый

12. Сколько судей на площадке должно работать во время матча?

- 1
- + 2
- 3
- 4

13. Сколько судей должно работать за судейским столиком?

- 2
- + 3
- 4
- 5

14. Если травмированного игрока не меняют, а оказывают ему медицинскую помощь, то:

- ему записывается персональный фол

- + его команде записывается использование 1-минутного перерыва
- команде-сопернику записывается 1 очко
- команда-соперник получает право на 1 штрафной бросок.

15. Кто вместо травмированного игрока получает право выполнить штрафные броски?

- Любой игрок-партнёр травмированного.
- Капитан команды.
- + Игрок, заменивший травмированного.
- Штрафные броски заменяются вбрасыванием из-за боковой линии.

16. Из скольких 10-минутных периодов состоит матч?

- 2
- 3
- + 4
- 6

17. Как классифицировать попадание мяча в любую часть тела судьи?

- Выход мяча за боковую линию.
- Выход мяча за лицевую линию.
- Спорный мяч.
- + Как попадание мяча в пол в то место, где стоит судья.

18. Какое решение должен принять судья, если мяч застрял на опоре кольца?

- + спорный мяч.
- вбрасывание той команды, чей игрок последним касался мяча.
- вбрасывание той команды, на чьём щите застрял мяч.
- вбрасывание той команды, для которой щит с застрявшим мячом является чужим.

19. Какой цены заброшенного мяча не существует?

- 1 очко
- 2 очка
- 3 очка
- + 4 очка.

тест-20. Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?

- + Засчитает очки сопернику.
- Назначит спорный.
- Назначит вбрасывание в пользу соперника.
- Назначит штрафной бросок в пользу соперника.

21. Какое максимальное суммарное количество затребованных 1-минутных перерывов разрешено одной команде за четыре 10-минутных периода?

- 4
- + 5
- 6
- 8

22. Какой счёт фиксируется в матче, когда одна команда проигрывает лишением права (техническое поражение)?

- 1:0
- 10:0
- 15:0
- + 20:0

23. При каком минимальном количестве игроков в одной команде разрешается продолжать игру?

- 1
- + 2
- 3
- 4

24. Какой счёт фиксируется в матче, если он прекращается из-за нехватки игроков у выигрывающей команды?

- Остаётся такой, как на момент прекращения игры.
- Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:1.
- + Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:2.
- Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:20.

25. Какой счёт фиксируется в матче, если он прекращается из-за нехватки игроков у проигрывающей команды?

- + Остаётся такой, как на момент прекращения игры.
- Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:1.
- Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:2.
- Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:20.

26. Какое решение должен принять арбитр, если мяч касается обратной стороны щита?

- Назначить штрафной бросок в кольцо той команды, от игрока которой мяч коснулся в обратную сторону щита.
- + Назначить вбрасывание против команды, от игрока которой мяч коснулся в обратную сторону щита.
- Назначить вбрасывание против той команды, в чей щит попал мяч.
- Назначить спорный мяч.

27. Какое решение должен принять судья, если игрок обороняющейся команды совершает помеху мячу (касается рукой щита или корзины) после

выполненного соперником броска?

- Присудить фол провинившемуся игроку и вбрасывание из-за боковой линии в пользу пострадавшей команды.
- Присудить штрафные броски в пользу пострадавшей команды.
- Присудить фол провинившемуся игроку и назначить штрафные броски в пользу пострадавшей команды.
- + Засчитать попадание мяча в кольцо.

28. Какая нога считается опорной, если игрок поймал мяч, касаясь пола обеими ногами?

- Нога, что ближе к мячу.
- Нога, которая более согнута.
- Нога, которая более выпрямлена.
- + Любая нога.

29. Какое действие игрока с мячом в руках не является нарушением?

- Скольжение.
- Перекатывание.
- Попытка подняться.
- + Ведение после приземления на обе ноги.

тест_30. Каким жестом судья демонстрирует удачный трёхочковый бросок?

- Тримя пальцами одной руки.
- Двумя пальцами одной руки+одним пальцем второй руки
- + Тримя пальцами одной руки+тремя пальцами другой руки
- Двумя пальцами одной руки+двумя пальцами другой руки.

31. Какой термин (определение) не существует?

- Мёртвый мяч.
- Живой мяч.

- + Вне игры.
- Штрафной бросок.

32. Какое время ограничения не применяется?

- 3 секунды
- 5 секунд
- 8 секунд.
- + 10 секунд.

33. Каким временем ограничивается команда для перевода мяча из тыловой зоны в передовую?

- 3 секунды
- 5 секунд
- + 8 секунд
- 24 секунды

34. Сколько штрафных бросков в одной серии не присуждается?

- 1
- 2
- 3
- + 4

35. Что должен назначить судья при обоюдном фоле?

- Штрафные броски в корзины обеих команд + фолы игрокам обеих команд.
- + Спорный мяч + фолы игрокам обеих команд.
- Спорный мяч.
- Штрафные броски в корзины обеих команд.

36. Какое наказание неправильно назначено?

- Удаление игрока за 5 персональных фолов.
- + Удаление игрока за 3 технических фолов.
- Удаление игрока за 2 неспортивных фолов.
- Удаление игрока за 1 дисквалифицирующий фол.

Вопросы по видам подготовки не связанных с физическими нагрузками

| | |
|----------|--|
| № | 1. Вопросы по видам подготовки не связанных с физическими нагрузками, на этапе ПН (все периоды) |
| 1.1. | История возникновения вида спорта и его развитие |
| 1.2. | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека |
| 1.3. | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом |
| 1.4. | Закаливание организма |
| 1.5. | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом |
| 1.6. | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта |
| 1.7. | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта |
| 1.8. | Режим дня и питание обучающихся |
| 1.9. | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта |
| | 2. Вопросы по видам подготовки не связанных с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды) |
| 2.1. | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств |
| 2.2. | История возникновения олимпийского движения |
| 2.3. | Режим дня и питание обучающихся |
| 2.4. | Физиологические основы физической культуры |
| 2.5. | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося |
| 2.6. | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта |
| 2.7. | Психологическая подготовка |
| 2.8. | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта |
| 2.9. | Правила вида спорта |
| | 3. Вопросы по видам подготовки не связанных с физическими нагрузками, на этапе ССМ |

| | |
|------|---|
| 3.1. | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта |
| 3.2. | Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность |
| 3.3. | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося |
| 3.4. | Психологическая подготовка |
| 3.5. | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс |
| 3.6. | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта |
| 3.7. | Восстановительные средства и мероприятия |
| | 4. Вопросы по видам подготовки не связанных с физическими нагрузками, на этапе ВСМ |
| 4.1. | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности |
| 4.2. | Социальные функции спорта |
| 4.3. | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося |
| 4.4. | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс |
| 4.5. | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта |
| 4.6. | Восстановительные средства и мероприятия |

IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»

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

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

Методические основы овладения техникой баскетбола.

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

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

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

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

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

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

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

Структура освоения технических приёмов баскетбола.

1. Назвать терминологически правильно приём.

2. Объяснить технику выполнения приёма по фазам с демонстрацией положения тела в пространстве.
3. Указать на возможные ошибки при выполнении соответствующего приёма с учетом официальных правил баскетбола.
4. Предупредить значительные искажения в технике.
5. По мере овладения, условия выполнения упражнений усложнять (увеличение темпа, изменение направления, применение пассивного или активного сопротивления защитника и пр.), добиваясь стабильности в выполнении технических приёмов.
6. Обеспечить вариативное использование техники в условиях, приближенных к игре, добиваясь закрепления навыка. Для этой цели используются различные подвижные игры и эстафеты.
7. Выполнять технические приёмы в ходе подвижной или тренировочной игры.

Упражнения для освоения техники игры в баскетбол

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

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

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

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

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

Техника нападения Техника передвижений.

1. Стойка игрока.

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

2. Перемещения.

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

1. Перемещение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком.

2. Перемещение в защитной стойке приставными шагами вперед и назад.

3. Перемещение в защитной стойке по заданию (по прямым линиям разметки, «зигзагом» и пр.).

4. Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера.

5. Перемещение в защитной стойке с применением остановок.

6. Сочетание различных способов перемещения с остановками и поворотами.

7. Передвижения в защитной стойке против игрока с мячом.

Остановка двумя шагами.

Выполнять упражнение можно начиная, как правой, так и левой ногой - она и будет опорной. Опорная нога ставится на площадку перекатом с пятки на носок и немного сгибается (в зависимости от скорости бега), чем обеспечивается погашение инерции бега. В это время туловище несколько смещается в направлении, противоположном движению. Другая нога выполняет шаг вперед, касаясь площадки всей ступней (ступня должна быть слегка развернута вовнутрь). Последний шаг разбега делается шире - прыжком. Конечным положением остановки является стойка баскетболиста.

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

Упражнения для освоения и совершенствования.

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

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

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

Официальные правила баскетбола требуют.

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

Техника владения мячом

Ловля мяча двумя руками у груди на месте.

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

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

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

Заключительная фаза. Игрок переходит к выполнению следующего технического приёма.

Внимание!

1. В момент ловли мяча избегать удара ладонями о мяч, принимать его пальцами.
2. Выполняя приёмы, локти не разводить в стороны.
3. Ловить мяч выпрямленными в локтях руками.

Ловля мяча одной рукой у плеча.

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

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

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

Заключительная фаза - игрок переходит к последующим движениям.

Внимание!

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

Передача двумя руками от груди.

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

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

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

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

Внимание!

1. Следить, чтобы передача выполнялась точно, на необходимой высоте от пола.
2. Передачу мяча сопровождать руками, указывая направление полета.
3. Локти сильно не разводить в стороны, а только для того, чтобы прикрыть мяч от соперника.

Передача мяча одной рукой от плеча.

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

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

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

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

В последнем случае она выполняется на дальность.

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

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

1. Передача в стену.
2. Передача и ловля мяча (заданным способом) стоя на месте, в парах (рис. 10): а) по прямой;
б) с отскоком от пола (здесь важно, чтобы мяч касался пола на расстоянии одного метра от партнера, принимающего его);
в) выполнение с шагом назад в момент ловли мяча и шагом вперед в момент передачи (в работе участвует только одна нога, вторая - опорная);
г) выполнение поворота на месте: в момент ловли повернуться назад и обратно, вернувшись в исходное положение, выполнить передачу (следить, чтобы опорная нога не изменяла свое положение, поворот выполнять на носке опорной ноги точно на 180°).
3. Передача и ловля мяча в четвёрках. Образуя квадрат, игроки передают мяч последовательно в разные стороны. После овладения этим упражнением можно добавить второй мяч и движение в сторону передачи мяча.
4. Передача и ловля мяча в противоположных колоннах со сменой мест после передачи. Последующее движение игрок может осуществлять в сторону передачи или в сторону, противоположную ей. Колонны могут состоять из трёх, четырёх и большего количества человек.
5. В парах - партнер бежит навстречу передаче, ловит мяч, выполняет остановку двумя шагами, совершает поворот и производит передачу обратно партнеру.
6. В парах - передача мяча после выполнения комплекса приёмов: ведение, остановка, поворот.

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

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

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

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

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

Рекомендуется совместное освоение приёмов и передач от головы и ловли высоко летящих мячей.

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

1. В парах - один держит мяч перед грудью:
- на счёт раз - руки с мячом поднять вверх и прогнуться;
- два разгибая локтевые суставы с шагом правой ноги вперёд, выполнить передачу партнёру хлестким движением руками. Партнёр ловит мяч над головой с шагом правой ноги назад или в прыжке.

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

3. То же, но по диагонали.

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

5. Передача двумя руками от груди в движении. Базовым элементом является разноименная координация действий. Во время бега игрок должен поймать мяч на первый шаг, а на второй - передать его партнёру.

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

Упражнения для освоения и совершенствования.

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

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

3. То же, но перешагивания выполнять левой ногой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

16. Ведение мяча, даёт возможность игроку, продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение мяча осуществляется на слегка согнутых ногах, при этом тело несколько наклонено вперёд. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Ведение мяча игрок выполняет немного сбоку от себя, равномерно согласованно с передвижением.

Внимание!

1. Выполнение действия сопровождается работой в локтевом суставе и кистью.
2. Не рекомендуется бить по мячу, необходимо плавно на него надавливать.
3. Ведение осуществляется только одной рукой, но разрешается чередовать руки.
4. Вести мяч необходимо дальней рукой от противника, прикрывая его.
5. Учиться вести мяч без зрительного контроля за ним.

Упражнения для освоения и совершенствования ведения мяча.

1. Ведение мяча на месте:
 - а) попеременно то левой, то правой рукой;
 - б) ведение мяча вокруг себя;
 - в) не прекращая ведение, успеть одноименной ногой встать на колено и возвратится в исходное положение, либо последовательно встать на колени и вернуться в исходное положение;
 - г) ведение мяча сидя на полу — по 5 раз слева и справа;
 - д) сидя на полу, ноги врозь, сделать два удара мячом справа, затем два удара между ног правой рукой, перевести мяч в левую руку, сделать два удара слева и вернуться в исходное положение. После усвоения выполнить по одному удару в каждой позиции;
 - е) ведение мяча на месте, на два удара шаг вперёд, два последующих — назад.
2. Ведение мяча с изменением высот отскока (на месте и в движении).
3. Ведение мяча в движении:

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

б) ведение мяча с изменением направления и скорости движения;

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

Бросок мяча одной рукой.

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

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

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

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

Внимание!

1. Перед броском, локти не разводить в стороны.
2. Рука при броске полностью выпрямляется, кисть совершает захлестывающее движение.
3. Придерживающая рука в броске не участвует.

Броски мяча в движении.

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

Внимание!

1. Не нарушать ритм двух шагов.
2. При атаке с правой стороны кольца первый шаг выполняется правой ногой, второй – левой, бросок правой рукой. При атаке с левой стороны кольца первый шаг выполняется левой ногой, второй правой, бросок левой рукой.
3. Направление прыжка вперед-вверх.
4. Избегать поперечных раскачиваний мяча в момент выноса его в исходное положение.
5. Выпускать мяч в наивысшей точке прыжка.

Упражнения для освоения и совершенствования броска мяча в движении.

1. Освоение двух шагов:
 - а) стоя на скамейке, спрыгнуть вперёд на правую ногу, затем сделать шаг левой (носок повернут вовнутрь), остановиться;
 - б) то же, но с имитацией броска (вынести правое колено вперёд одновременно с броском);
 - в) шагом до скамейки, перепрыгнуть её правой ногой, шаг левой, имитация броска;
 - г) то же, но бегом;
 - д) то же, но с ведением мяча (вначале шагом, постепенно увеличивая темп);
 - е) во время бега, по сигналу остановка в два шага;
 - ж) то же, но бег с ведением мяча.
2. Освоение бросков с близкой дистанции, способом через щит.
 - а) Тренер или занимающийся стоит спиной к щиту на середине трапеции, держит мяч на вытянутой руке, занимающиеся располагаются у центральной линии, справа от щита. Первый игрок бежит, берёт мяч с руки, делает два шага и бросок. Мяч может быть у каждого игрока в колонне, но до начала движения игрок делает передачу тренеру, чтобы он занял исходное положение.
 - б) То же, но мяч подбрасывается вверх или ударяется о пол.
 - в) То же, но мяч передаётся сбоку.
 - г) Ведение на месте - два шага - бросок.

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

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

ж) Бросок мяча в движении после обводки препятствия.

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

и) Выполнение броска в условиях, приближенных к игровым действиям.

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 её перекатом с пятки на носок). Затем приставляет к ней правую ногу, разгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку левой.

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

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

Внимание!

1. Прыжок выполнять вертикально вверх (не заваливаясь в стороны).
2. Ноги во время прыжка вместе.
3. Мяч выпускать в наивысшей точке прыжка

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

Упражнения для освоения и совершенствования броска в прыжке.

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

2. Освоения прыжка:

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

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

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

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

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

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

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

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

Техника защиты

Техника передвижений.

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

1. Вырывание мяча.

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

Упражнения для преподавания.

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

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

в) Вырывание мяча в условиях, приближенных к игровым.

2. Выбивание мяча из рук соперника.

Защитник сближается с нападающим, активно препятствует его действиям с мячом. Для этого он выполняет глубокие выпады с вытянутой рукой к мячу, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами.

Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу.

Упражнения для преподавания.

а) Построение в шеренгах. Отработать выбивание у нападающего снизу и сверху.

б) То же, но нападающий совершает небольшие движения кистями вверх и вниз.

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

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

3. Выбивание мяча во время ведения.

Когда нападающий с ведением мяча приближается к корзине, 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 полёта мяча.

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

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

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

4. Перехват мяча при передаче мяча.

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

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

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

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

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

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

5. Перехват мяча при ведении.

Осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого ему необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем 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.

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

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

в) То же, но ведение с противоположной стороны партнёра.

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

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

6. Накрывание мяча при броске.

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

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

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

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

б) То же, но партнеры выполняют бросок.

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

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

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

ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к мячу и щиту.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

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

б) То же, но бросающий препятствует подбирающему.

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

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

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

е) Пассивное сопротивление противника, второй защитник ловит.

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

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10 м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом (с 14 лет). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с

максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперёд. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

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

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 23 метра.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры тренировочные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Этап начальной подготовки первого года спортивной подготовки

Задачи воспитательного процесса:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию подростков;

- развитие физических качеств в соответствии с возрастными особенностями организма;
- изучение основ тактики и техники игры в баскетбол;
- воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям баскетболом;
- формирование спортивного коллектива.

Общефизическая подготовка.

Возраст 8-10 лет - лучший период для начала работы по овладению спортивной моторикой.

Особое внимание следует уделить развитию ловкости, быстроты, общей выносливости, силовых способностей. Упражнения для воспитания гибкости включаются в подготовительную часть каждого занятия.

Благоприятные условия складываются для развития скоростных способностей, а именно частоты движений.

Воспитание ловкости должно быть направлено на ориентирование в пространстве и точности движений по временным характеристикам.

При воспитании быстроты следует уделить внимание всем ее компонентам: времени двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоте движений.

При развитии силовых способностей внимание следует концентрировать на повышение уровня «взрывной» силы.

Общую выносливость занимающихся лучше развивать с помощью подвижных игр средней и низкой интенсивности: «Салочки», «Кодунчики», «Третий лишний», «Круговые салочки», «Гуси лебеди» и т.д.

Специальная подготовка.

Специальные физические качества в этом возрасте развиваются непосредственно в процессе упражнений с мячом и подвижных подготовительных игр к баскетболу: «Вышибалы», «Поймай мяч» и т.д.

Данный возраст благоприятен для развития координационных способностей (равновесия, сложных координации), скоростно-силовых способностей.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения: Стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижения приставными шагами (лицом вперёд, влево, вправо, спиной вперёд), остановки (прыжком, двумя шагами), повороты на месте (вперёд, назад).

Техника владения мячом.

Ловля мяча (двумя руками на уровне груди, двумя руками «высокого», «низкого», «катящегося» мяча), передачи мяча (одной рукой от плеча, двумя руками от груди, «сверху», «снизу», с отскоком от пола), броски мяча, ведение мяча (с высоким отскоком, с изменением высоты отскока, с изменением скорости передвижения с переводом на другую руку, с изменением направления движения и обводкой препятствия).

Техника защиты.

Техника передвижения. Стойка защитника с выставленной ногой вперёд, стойка защитника со ступенями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперёд, назад, влево, вправо.

Техника овладения мячом.

Вырывание, выбивание и перехват мяча.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Действия игрока без мяча. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.

Действия игрока с мячом. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков "передай мяч и выходи", взаимодействие трёх игроков "треугольник".

Командные действия. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места по отношению к нападающему с мячом; применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и местонахождения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выхода на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков «подстраховка».

Командные действия: переключения от действия в нападении к действиям в защите.

Интегральная подготовка.

Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча. Сочетание приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях. Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты. Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.

Этап начальной подготовки второго года спортивной подготовки

Задачи тренировочного процесса.

- укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию занимающихся;
- развитие физических способностей согласно возрастной периодизации;

- изучение техники и тактики игры в баскетбол, закрепление ранее изученных - технических элементов и тактических комбинаций;
- овладение основами игровой деятельности и приобретение соревновательного опыта;
- воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям баскетболом; - дальнейшее формирование спортивного коллектива.

Общая физическая подготовка.

Особенности данного периода заключаются в неравномерности развития физических способностей у девочек и у мальчиков. Наиболее благоприятные условия складываются для развития силовых способностей, скорости (времени двигательной реакции, частота движений), анаэробной и общей выносливости у девочек и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, общей выносливости, сложных координационных способностей у мальчиков.

Воспитание гибкости у мальчиков 10-11 лет должно быть направлено на её совершенствование, а у девочек на поддержание достигнутого уровня.

Специальная подготовка.

Развитие "взрывной силы", скоростно-силовых способностей, упражнения для развития специфической координации, ловкости, быстроты, специальной выносливости, упражнения по технике и тактике игры.

Воспитание морально-волевых качеств.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Повороты в движении, сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижения и ранее изученных технических приёмов.

Техника владения мячом:

- ловля мяча (двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении);
- передача мяча (одной рукой от плеча, сверху, снизу, одной рукой по площадке),
- передача изученными способами по площадке при поступательном движении;
- броски мяча (одной рукой сверху в движении, двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок);
- ведение мяча (с изменением высоты отскока и скорости передвижения, с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног), обводка противника с изменением высоты отскока, с изменением скорости, без зрительного контроля; - обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты.

Техника перемещения: сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в защите.

Техника овладения мячом: выбивание мяча при ведении впереди, накрывание мяча спереди при броске в корзину, перехват мяча при ведении.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча.

Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнёрами по команде.

Действия игрока с мячом:

- применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников;
- применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него;

- применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника), выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до неё.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним, наружным): групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

Командные действия. Позиционное нападение с применением заслонов; быстрый прорыв длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- противодействия при бросках мяча в кольцо;
- выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении;

- действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Групповые действия: взаимодействие двух игроков - "переключение".

Командные действия: организация командных действий против применения быстрого прорыва, личная система защиты.

Интегральная подготовка.

Соревнования в скорости выполнения различных движений и упражнений. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений для развития качеств, применительно к изучению технических приёмов и выполнение этих приёмов. Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях. Чередование различных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий

Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники. Подвижные игры, подготовительные к баскетболу. Тренировочные игры по упрощённым правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча).

Тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических комбинаций.

Этап начальной подготовки третьего года спортивной подготовки

Задачи воспитательного процесса:

- укрепление здоровья на базе полученной физической подготовки;
- направленное развитие физических способностей в соответствии с возрастными особенностями;
- освоение более сложных тактических комбинаций, технических элементов игры; - изучение личной системы защиты;
- овладение основами теории и методики проведения вводной части тренировочного занятия;
- начало формирования команды; - развитие морально-волевых качеств.

Общая физическая подготовка.

В возрасте 10-12 лет интенсивный рост всего тела, особенно конечностей преобладает над приростом мышечной массы. Заметнее это выражено у девочек, однако и у юношей большую роль в физическом развитии играют упражнения для мышц костно-связочного аппарата.

Благоприятен данный период для развития у девочек силы, скоростной выносливости, сложной координации, ловкости; у мальчиков - скорости, общей выносливости, ловкости, быстроты реакции.

Подростки осваивают технические приёмы из спортивных игр, гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Специальная физическая подготовка.

Задачи специальной физической подготовки решают с помощью увеличения доли силовых упражнений, времени на развитие выносливости быстроты и ловкости применительно к требованиям игровой деятельности.

Целесообразно в тренировочный процесс включить упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

Используемые упражнения сочетают с действиями выполняемые с мячом, используя зрительные сигналы. Увеличивают объём и интенсивность упражнений. Наряду с комплексными занятиями применяют специализированные тренировки по технике и тактике игры. Необходимо уделить внимание на воспитание морально-волевых качеств.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Прыжки толчком одной и двух ног в движении; сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге; сочетание выполнения изученных способов передвижения с техническими приёмами.

Техника владения мячом. Ловля мяча:

- одной рукой высокого, низкого, катящегося мяча с низкого отскока;
- сочетание изученных приёмов ловли мяча в движении, различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию.

Передачи мяча: одной рукой с отскоком от пола, одной рукой сбоку, сочетание выполнения изученных передач мяча в движениях различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию, передача мяча двумя и одной рукой в прыжке.

Броски мяча:

- одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту;
- сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, равноудалённых от щита;

- броски мяча в прыжке одной рукой сверху, броски мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения, добивание мяча с отскоком от щита;

- штрафной бросок.

Ведение мяча:

- чередование различных способов ведения мяча;
- ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля;

- обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног;

- изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала;

- ведение мяча с сопротивлением;

- сочетание выполнения ведения мяча с изученными техническими приемами нападения, ведение мяча с маневрированием.

Обманные действия: сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.

Техника защиты. Техника передвижения:

- сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок;

- работа рук и ног защитника при движении противника справа и слева;

- сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приёмов игры в защите.

Техника овладения мячом:

- перехват мяча при передачах в движении;

- овладение катящимся мячом;

- выбивание мяча сзади при его ведении; - отбивание мяча при бросках с места; - накрывание мяча при бросках в движении.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

- выбор места для действия в передней и задней линиях нападения;

- выбор позиции и момента для получения мяча в трёхсекундной зоне;
- выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой;
- применение изученных приёмов техники нападения в зависимости от вида опеки; - адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслонами в движении;
- взаимодействие двух игроков с наведением;
- взаимодействие трёх игроков - противодействие "тройке";
- взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления.

Командные действия:

- распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом;
- позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- опека нападающего находящегося в трёхсекундной зоне;
- опека нападающего находящегося в передней и задней линиях площадки;
- опека нападающего, расположенного у лицевой линии в зависимости от места нахождения мяча, опека нападающего при личном прессинге.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков - противодействие наведению; - взаимодействие трёх игроков - противодействие "тройке"; - взаимодействие двух игроков групповой отбор мяча.

Командные действия:

- плотная личная система защиты;
- рассредоточенная личная система защиты;

- личная система защиты с групповым отбором мяча, личная система защиты с переключением;
- личный прессинг;
- организация командных действий при противодействии быстрому прорыву.

Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приёмов (на основе программы для групп ОФП третьего года спортивной подготовки).

Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и в нападении).

Чередование изученных тактических действий, индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при накрывании, при бросках, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года спортивной подготовки). То же командные действия.

Выполнение перемещений в сочетании действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях.

Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями передачами, ловлей, бросками в кольцо.

Эстафеты с выполнением приёмов техники перемещения и владения мячом в различных сочетаниях.

Тренировочные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приёмов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года спортивной подготовки.

Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в тренировочных играх.

Учебно - тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации) первого года спортивной подготовки

Задачи воспитательного процесса:

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

Общефизическая подготовка.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата. Развитие силовых качеств, быстроты, ловкости. Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки.

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

Специальная подготовка.

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

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

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

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

Техника защиты.

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

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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

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

Способами передвижения в зависимости от способов противодействия защитника. Выбор момента для отбрасывания (откидки) при разыгрывании спорного мяча.

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

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

Тактика защиты.

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

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

Командные действия. Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч. Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры (смена вариантов после забитого мяча. Замены, минутного перерыва, пробития штрафного броска). Расстановка защитников при пробитии штрафных бросков.

Интегральная подготовка.

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

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

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

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

Контрольно-переводные нормативы.

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

Тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации) второго года спортивной подготовки

Задачи тренировочного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учётом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития занимающихся;
- овладение техническими и тактическими действиями, согласно программному материалу 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.

Общефизическая 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 приёмов нападения.

Владение мячом. Ловля мяча изученными способами в прыжке. Сочетание выполнения различных приёмов ловли. Передача мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении. Передачи мяча на различные расстояния и направления. Сочетания выполнения передач мяча различными способами передвижения. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения.

Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно-удалённых от щита. Ведение мяча. Перевод мяча перед собой шагом. Перевод мяча за спиной. Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приёмов. Чередование выполнения различных способов ведения.

Техника защиты.

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

Техника овладения мячом. Накрывание мяча при броске в прыжке; отбивание мяча при броске в прыжке; овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита; накрывание мяча при броске снизу в движении; накрывание мяча при броске одной

рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии; овладение мячом при розыгрыше.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места для действия на месте защитника, крайнего нападающего, центрального. Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия в позиции центрального, крайнего нападающего, защитника.

Индивидуальные действия игрока с мячом. Выбор и применение изученных способов ловли, передач, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций; выбор изученных способов добивания мяча в зависимости от направления полета отскочившего от щита мяча; выбор способа и момента для передачи мяча центральному игроку.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков при отступании, проскальзывании; взаимодействие трёх игроков «большая и малая восьмёрка»; применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения; применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва; применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Командные действия. Нападение «большой восьмёркой»; нападение с одним центральным, быстрый прорыв через центр поля; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения и личного прессинга.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие нападающим различного игрового амплуа.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков - переключение, отступление, проскальзывание; взаимодействие трёх игроков - противодействия «малой восьмёрке», 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 приёмов посредством их многократного выполнения (в объёме программы) - ловля, передачи, броски на точность, ведение с максимально возможной скоростью.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов. Сочетать с выполнением приёма в целом. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приёмов (в объёме 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. Преемственность заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

Тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации) третьего года спортивной подготовки

Задачи воспитательного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учётом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития;

- совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие специальных физических качеств;
- совершенствование ранее изученных технических приёмов и тактических действий;
- изучение зонной системы защиты и противодействиям данной системе;
- индивидуализация подготовки занимающихся в соответствии с определённым амплуа игрока;
- овладение основами методики проведения тренировочного занятия;
- формирование социально-психологической атмосферы команды; - воспитание морально-волевых качеств; - выполнение разрядных требований.

Общезначительная подготовка

ДЕВУШКИ: развитие координации, гибкости, ловкости, поддержание достигнутого уровня развития общей и скоростной выносливости, скорости, скоростносиловых и силовых качеств.

ЮНОШИ: развитие скоростно-силовых, скоростных качеств, скоростной и общей выносливости, координации (точность движения, равновесия, сложной координации) поддержание достигнутого уровня развития силы, быстроты, гибкости.

Специальная подготовка

Выполнение изученных технических приёмов с активным противодействием и в усложнённых условиях. Совершенствование техники владения мячом. Сочетание различных вариантов перемещения и технических элементов (ловля, передача, бросок).

Совершенствование ведения мяча. Выполнение тактических групповых и индивидуальных действий в высоком скоростном режиме, условиях, приближённых к соревновательным. Повышение интенсивности занятий.

Воспитание самостоятельности, гибкости мышления, решительности, психологической выносливости в процессе игры, способности быстро принимать

решение в изменившейся игровой обстановке. Развитие специфической координации, качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и бросков мяча. Упражнения для подготовки игроков различного амплуа.

Техническая подготовка

Техника нападения.

Техника передвижения: сочетание выполнения различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложнённых условиях; сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приёмов в усложнённых условиях.

Техника владения мячом. Ловля мяча: сочетание выполнения различных приёмов ловли мяча в условиях жёсткого 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 приёмов нападения в усложнённых условиях; сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудалённых 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 приёмов 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 приёмов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков – «заслон в движении»; взаимодействие трёх игроков – «сдвоенный заслон»; взаимодействие трёх 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 центровыми игроками, нападение перегрузкой; применение комбинаций при введении мяча в игру.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч; противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.

Групповые действия. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении»; противодействие взаимодействию трёх игроков – «сдвоенному заслону»; противодействие взаимодействию трёх игроков – «скрестному выходу»; противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций, в соответствующих позициях по отношению к корзине.

Командные действия. Система зонной защиты 2-3 и 2-1-2; сочетание личной и зонной систем защиты в процессе игры. Смена систем игры в защите при

введении мяча из-за боковой линии, после забитого мяча; пробивание штрафного броска, спорных мячей и т.п.

Интегральная подготовка

Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством многократного выполнения тактических действий. Многократное выполнение тактических действий с целью развития специальных физических качеств.

Переключения при выполнении технических приёмов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объёмах программы). Переключение при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках командных - отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

Тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-3, 2-3, 3-3, 2-2).

Игры полным составом с командами групп сходного возраста или старшей. Контрольные игры проводятся с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения тренировочного материала и решении тренировочных задач в условиях, близким к соревновательным

Календарные игры. Повышение уровня игровых навыков посредством участия в соревнованиях. Преимущество заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

Тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации)

четвёртого, пятого года спортивной подготовки

Задачи воспитательного процесса:

- сохранение приобретенного уровня развития физических качеств;
- совершенствование физических качеств с учётом сенситивных периодов;

- совершенствование физической подготовленности, направленных на развитие специальных качеств;
- совершенствование ранее изученных технических приёмов 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; Общефизическая подготовка.

ДЕВУШКИ: сохранение приобретённого уровня развития скоростных, скоростносиловых, 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, 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 скоростносиловых качеств и «взрывной» силы.

Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

Техническая подготовка

Техника нападения.

Техника передвижения. Рывки с пробеганием отрезков 5-10 метров (изменение исходных положений). Ускорения по прямой после выхода с дуги. То же приставными шагами. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приёмов нападения при пассивном сопротивлении защитников, в условиях, приближенным к игровым. Прыжки вверх с разворотом от 90 до 360 градусов.

Техника владения мячом. Передача мяча в прыжке, с поворотом на 180 градусов. Жонглирование двумя мячами (перебрасывание мячей на вытянутых руках вверх в движении, шагом, бегом). Передачи мяча изученными способами в сторону, назад на месте. Передачи мяча после ведения сопровождающему партнёру (в движении по кругу и при построениях парами, передвигаясь вдоль боковой линии). Скрытые передачи. Передачи мяча на скорость и внезапность. Чередование различных способов передач в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Проходы с места при активном противодействии. Ведение мяча по дугам, скрытые передачи в области штрафного броска. Финт на бросок—проход с ведением, передача партнёру, входящему в область штрафного броска. Финт на бросок со средней дистанции и проход к щиту.

Бросок мяча одной рукой с места, с разворотом вправо, влево. Бросок «крюком» в прыжке. Броски изученными способами с места и в движении, с сопротивлением защитника.

Техника защиты.

Техника передвижения. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Сочетание способов передвижения, исходных положений, стойки, остановок, поворотов с использованием сигналов. Сочетание способов передвижений с техническими приёмами игры в защите.

Техника овладения мячом. Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Остановка нападающего и овладение мячом, отскочившим от кольца или щита. Сочетание способов передвижения в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мячом, отскочившем от своего щита или кольца.

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 трёх 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 учётом особенности действий и выполняемой функции нападающего. Выбор времени, способов взаимодействия и их сочетаний, при завершающих действиях нападающих, с учётом 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 приёмов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков технических приёмов и развития специальных качеств баскетболиста. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приёмов и специальных качеств. Тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике в объёме программы данного года спортивной подготовки, направленные на выбор действий в защите и нападении, в зависимости от сложившейся игровой обстановки. Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков, выявленных в

результате анализа контрольных игр и официальных встреч. Календарные игры. Расширение игровой практики. Установка на игру. Разбор игр.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Задачи тренировочного процесса:

- сохранение уровня развития физических способностей;
- совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие;
- специальных физических качеств;
- совершенствование технических приёмов;
- совершенствование тактических взаимодействий игроков в изученных системах; - нападения и защиты;
- индивидуализация подготовки спортсменов в соответствии с амплуа игрока;
- совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований;
- завершение формирования команды;
- выполнение классификационных требований;
- судейство на соревнованиях районного и городского значения.

Общефизическая подготовка

ДЕВУШКИ. Сохранение уровня развития скоростных способностей, скоростносиловых качеств, ловкости. Совершенствование координации движений, силовых способностей, быстроты, скоростной выносливости, «взрывной» силы.

ЮНОШИ. Сохранение уровня развития скоростных способностей, скоростной выносливости. Совершенствование силы, быстроты, ловкости, 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 скоростносиловых 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 приёмов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенным к игровым.

Прыжки с разворотом на 90 – 360 градусов 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 приёмов 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 кольца при активном сопротивлении защитников.

Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приёмов нападения в усложнённых 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 выполнения других технических приёмов нападения в условиях, приближённых к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудалённых от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Техника защиты.

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с выполнением технических приёмов игры в защите в игровых ситуациях. Передвижение защитника против быстрого нападающего, выполняющего конкретные функции в команде. Передвижение защитника при получении мяча центровым игроком, расположенным на линии штрафного броска (спиной к щиту, лицом к щиту).

Техника овладения мячом. Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя или одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от щита, кольца. Игры и упражнения, способствующие совершенствованию борьбы за отскочивший мяч от щита или кольца.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем нападения.

Индивидуальные действия игрока с мячом. Адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

Групповые действия. Применение изученных способов взаимодействий игроков в условиях нападения против зонного и личного прессинга, зонной и смешанной систем защиты, с учетом выполняемых игровых функций. Командные действия. Эшелонированный быстрый прорыв.

Нападение против смешанной системы защиты. Применение комбинаций против изученных систем нападения.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении. Выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты.

Групповые действия. Противодействие взаимодействию трёх игроков - «наведению на двух». Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при 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 приёмов и посредством многократного выполнения технических приёмов в упражнениях повышенной интенсивности. Упражнения на переключения в выполнении технических приёмов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приёмов 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 приёмов 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 учётом игровых функций занимающихся. Контрольные игры. Применяются в тренировочных целях, как более высокая степень 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.

15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план этапа начальной подготовки до года обучения (НП - 1)

| № | Виды подготовки и иные мероприятия | Сроки проведения | Объем времени в год (час.) | | | | |
|----------|--|------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------|------------------------|
| | | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия | Учебно-тренировочные занятия | Самостоятельная работа |
| 1 | Общая физическая подготовка | | 50 | | | | |
| | Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы. | | 8 | | 8 | 6 | 2 |
| | Упражнения для рук и плечевого пояса. | | 9 | | 9 | 6 | 3 |
| | Упражнения для мышц ног. | | 8 | | 8 | 6 | 2 |
| | Упражнения для мышц туловища. | | 8 | | 8 | 6 | 2 |
| | Акробатические упражнения. | | 8 | | 8 | 6 | 2 |
| | Подвижные и спортивные игры. | | 9 | | 9 | 7 | 2 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | | 33 | | | | |
| | Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки. | | 6 | | 6 | 5 | 1 |
| | Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей. | | 6 | | 6 | 5 | 1 |
| | Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств. | | 6 | | 6 | 5 | 1 |
| | Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. | | 4 | | 4 | 4 | 0 |
| | Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. | | 5 | | 5 | 5 | 0 |
| | Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. | | 6 | | 6 | 5 | 1 |
| 3 | Техническая подготовка | | 78 | | | | |

| | | | | | | | |
|----------|---|--|-----------|---|---|---|---|
| | Прыжок толчком с двух ног, одной ноги. | | 5 | | 5 | 4 | 1 |
| | Повороты вперед, повороты назад. | | 5 | | 5 | 5 | 0 |
| | Ловля мяча двумя руками на месте. | | 5 | | 5 | 4 | 1 |
| | Передача мяча двумя руками сверху, | | 5 | | 5 | 5 | 0 |
| | Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). | | 5 | | 5 | 5 | 0 |
| | Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). | | 5 | | 5 | 5 | 0 |
| | Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). | | 5 | | 5 | 5 | 0 |
| | Передача мяча двумя руками с места, передача мяча одной рукой с места. | | 5 | | 5 | 5 | 0 |
| | Ведение мяча с высоким отскоком, ведение мяча с низким отскоком. | | 5 | | 5 | 4 | 1 |
| | Ведение мяча со зрительным контролем, ведение мяча без зрительного контроля. | | 6 | | 6 | 5 | 1 |
| | Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам. | | 5 | | 5 | 4 | 1 |
| | Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу. | | 5 | | 5 | 5 | 0 |
| | Броски в корзину двумя руками с места, в движении. | | 5 | | 5 | 5 | 0 |
| | Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом, углом к щиту. | | 6 | | 6 | 6 | 0 |
| | Броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, одной рукой с места, в движении. | | 6 | | 6 | 6 | 0 |
| 4 | Тактическая подготовка | | 20 | | | | |
| | Выход для получения мяча. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Выход для отвлечения мяча. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Атака корзины. | | 3 | | 3 | 2 | 1 |
| | «Передай мяч и выходи». | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Противодействие получению мяча. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Противодействие выходу на свободное место. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Противодействие розыгрышу мяча. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Противодействие атаке. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| 5 | Теоретическая подготовка | | 18 | | | | |
| | Влияние физических упражнений на организм спортсмена. | | 2 | 1 | | | 1 |

| | | | | | | | |
|-----------|---|--|------------|----------|------------|------------|-----------|
| | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Основы техники игры и техническая подготовка. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Профилактика травматизма в спорте. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Состояние и развитие баскетбола в России. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Спортивные соревнования. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Физическая культура и спорт в России. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Физические качества и физическая подготовка. | | 2 | 1 | | | 1 |
| 6 | Психологическая подготовка | | 6 | | | | |
| | Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом. | | 2 | | 2 | 1 | 1 |
| | Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Изучение методов самодисциплины. | | 2 | | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | | 5 | | 5 | 5 | 0 |
| 8 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | | 1 | | 1 | 1 | 0 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | | 1 | | 1 | 1 | 0 |
| 10 | Интегральная подготовка | | 24 | | | | |
| | Выполнение изученных технических приемов и тактических действий (индивидуальных, групповых, командных защиты и нападения в различных сочетаниях с разным уровнем интенсивности) | | 8 | | 8 | 8 | 0 |
| | Эстафеты основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях. | | 8 | | 8 | 8 | 0 |
| | Игры подводящие к баскетболу (по упрощённым правилам). | | 8 | | 8 | 8 | 0 |
| | ИТОГО | | 234 | 9 | 225 | 191 | 34 |

**Учебно-тематический план этапа
начальной подготовки свыше года обучения (НП – 2,3)**

| № | Виды подготовки и иные мероприятия | Сроки проведения | Объем времени в год (час.) | | | | |
|----------|--|------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------|------------------------|
| | | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия | Учебно-тренировочные занятия | Самостоятельная работа |
| 1 | Общая физическая подготовка | | 57 | | | | |
| | Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы. | | 9 | | 9 | 7 | 2 |
| | Упражнения для рук и плечевого пояса. | | 9 | | 9 | 7 | 2 |
| | Упражнения для мышц ног. | | 10 | | 10 | 8 | 2 |
| | Упражнения для мышц шеи и туловища. | | 9 | | 9 | 7 | 2 |
| | Упражнения для развития быстроты. | | 10 | | 10 | 8 | 2 |
| | Подвижные и спортивные игры. | | 10 | | 10 | 8 | 2 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | | 50 | | | | |
| | Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки. | | 6 | | 6 | 6 | 0 |
| | 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. | | 7 | | 7 | 5 | 2 |
| | 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. | | 6 | | 6 | 5 | 1 |
| | Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. | | 6 | | 6 | 5 | 1 |
| | Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. | | 6 | | 6 | 5 | 1 |
| | Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. | | 6 | | 6 | 4 | 2 |
| | Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. | | 6 | | 6 | 5 | 1 |
| | Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук | | 7 | | 7 | 5 | 2 |

| | | | | | | |
|----------|--|--|------------|--|---|-----|
| | с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. | | | | | |
| 3 | Техническая подготовка | | 100 | | | |
| | Прыжок толчком с двух ног, одной ноги. | | 5 | | 5 | 3 2 |
| | Остановка прыжком, двумя шагами. | | 5 | | 5 | 5 0 |
| | Повороты вперед, назад. | | 5 | | 5 | 4 1 |
| | Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при движении сбоку. | | 5 | | 5 | 4 1 |
| | Ловля мяча двумя руками при встречном движении, при поступательном движении. | | 5 | | 5 | 5 0 |
| | Ловля мяча одной рукой на месте, в движении. | | 5 | | 5 | 3 2 |
| | Передача мяча двумя руками сверху, снизу (с отскоком), от плеча (с отскоком). | | 5 | | 5 | 5 0 |
| | Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) | | 5 | | 5 | 5 0 |
| | Передача мяча двумя руками с места, в движении, в прыжке. | | 5 | | 5 | 5 0 |
| | Передача мяча двумя руками (встречные) | | 5 | | 5 | 5 0 |
| | Передача мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча (с отскоком), с боку (с отскоком), снизу (с отскоком). | | 6 | | 6 | 5 1 |
| | Передача мяча одной рукой с места, в движении. | | 5 | | 5 | 5 0 |
| | Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. | | 5 | | 5 | 5 0 |
| | Ведение мяча со зрительным контролем, без зрительного контроля, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом. | | 6 | | 6 | 4 2 |
| | Броски в корзину двумя руками сверху, снизу, от груди, с отскоком от щита. | | 6 | | 6 | 5 1 |
| | Броски в корзину двумя руками с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. | | 6 | | 6 | 5 1 |
| | Броски в корзину одной рукой сверху, снизу, от плеча, с отскоком от щита. | | 7 | | 7 | 6 1 |
| | Броски в корзину одной рукой с места, в движении, в прыжке. | | 5 | | 5 | 4 1 |
| | Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту. | | 6 | | 6 | 5 1 |
| 4 | Тактическая подготовка | | 30 | | | |
| | Выход для получения мяча. | | 3 | | 3 | 3 0 |

| | | | | | | | |
|----------|---|--|-----------|---|---|---|---|
| | Выход для отвлечения мяча. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Розыгрыш мяча. | | 2 | | 2 | 1 | 1 |
| | Атака корзины. | | 2 | | 2 | 1 | 1 |
| | «Передай мяч и выходи». | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Наведение. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Пересечение. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Противодействие получению мяча. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Противодействие выходу на свободное место. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Противодействие розыгрышу мяча. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Противодействие атаке корзины. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Подстраховка. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Система личной защиты. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| 5 | Теоретическая подготовка | | 20 | | | | |
| | Влияние физических упражнений на организм спортсмена. | | 1 | 1 | | | 0 |
| | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. | | 1 | 1 | | | 0 |
| | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | | 1 | 1 | | | 0 |
| | Общая характеристика спортивной подготовки. | | 1 | 1 | | | 0 |
| | Основы тактики игры и тактическая подготовка. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Основы техники игры и техническая подготовка. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Планирование и контроль подготовки | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Правила по мини-баскетболу. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Профилактика травматизма в спорте. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Состояние и развитие баскетбола в России. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Спортивные соревнования. | | 1 | 1 | | | 0 |
| | Установка на игру и разбор результатов игры. | | 1 | 1 | | | 0 |
| | Физическая культура и спорт в России. | | 1 | 0 | | | 1 |
| | Физические качества и физическая подготовка. | | 1 | 1 | | | 0 |
| 6 | Психологическая подготовка | | 7 | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------|---|--|------------|-----------|------------|------------|-----------|
| | Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом. | | 1 | | 1 | 1 | 0 |
| | Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки. | | 2 | | 2 | 1 | 1 |
| | Выполнение упражнения с ограничением деятельности ведущих анализаторов (зрительных, слуховых) для совершенствования специализированных восприятия, развития объема поля зрения. | | 2 | | 2 | 1 | 1 |
| | Выполнение упражнений с максимальной быстротой требующих проявления быстроты реагирования, прием как простого, так и сложного. | | 2 | | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | | 7 | | 7 | 7 | 0 |
| 8 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | | 1 | | 1 | 1 | 0 |
| 10 | Интегральная подготовка | | 38 | | | | |
| | Выполнение изученных технических приемов и тактических действий (индивидуальных, групповых, командных защиты и нападения в различных сочетаниях с разным уровнем интенсивности) | | 13 | | 13 | 10 | 3 |
| | Эстафеты основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях. | | 10 | | 10 | 8 | 2 |
| | Игры подводящие к баскетболу (по упрощённым правилам). | | 15 | | 15 | 10 | 5 |
| | ИТОГО | | 312 | 13 | 299 | 241 | 58 |

**Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
до трёх лет (УТ - 1)**

| № | Виды подготовки и иные мероприятия | Сроки проведения | Объем времени в год (час.) | | | | |
|---|------------------------------------|------------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| | | | Всего | Теоретическ ие занятия | Практическ ие занятия | Учебно- тренировочн ые занятия | Самостоятел ьная работа |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------|---|--|-----------|--|----|---|---|
| 1 | Общая физическая подготовка | | 65 | | | | |
| | Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы. | | 10 | | 10 | 8 | 2 |
| | Упражнения для рук и плечевого пояса. | | 11 | | 11 | 8 | 3 |
| | Упражнения для мышц ног. | | 11 | | 11 | 9 | 2 |
| | Упражнения для мышц шеи и туловища. | | 11 | | 11 | 9 | 2 |
| | Упражнения для развития быстроты. | | 11 | | 11 | 9 | 2 |
| | Подвижные и спортивные игры. | | 11 | | 11 | 9 | 2 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | | 72 | | | | |
| | Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажёров, отягощений. | | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| | 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. | | 10 | | 10 | 8 | 2 |
| | 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. | | 10 | | 10 | 8 | 2 |
| | Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. | | 10 | | 10 | 8 | 2 |
| | Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. | | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| | Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. | | 8 | | 8 | 8 | 0 |
| | Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, продвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. | | 9 | | 9 | 9 | 0 |
| | Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), | | 9 | | 9 | 9 | 0 |

| | | | | | | |
|----------|--|------------|--|----|----|---|
| | гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. | | | | | |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях. | 52 | | 52 | 52 | 0 |
| 4 | Техническая подготовка | 125 | | | | |
| | Остановка прыжком, двумя шагами. | 6 | | 6 | 5 | 1 |
| | Ловля мяча двумя руками в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку. | 8 | | 8 | 7 | 3 |
| | Ловля мяча одной рукой в движении, в прыжке, при встречном движении, при движении сбоку. | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| | Передача мяча двумя руками в движении, в прыжке. | 6 | | 6 | 6 | 0 |
| | Передача мяча двумя руками (встречные), (поступательные). | 6 | | 6 | 6 | 0 |
| | Передача мяча двумя руками на одном уровне, (сопровождающие). | 6 | | 6 | 6 | 0 |
| | Передача мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча (с отскоком), с боку (с отскоком), снизу (с отскоком). | 6 | | 6 | 6 | 0 |
| | Передача мяча одной рукой в движении, в прыжке, (встречные). | 6 | | 6 | 6 | 0 |
| | Ведение мяча без зрительного контроля по прямой, по кругам, зигзагом. | 7 | | 7 | 6 | 1 |
| | Обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости. | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| | Обводка соперника с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной. | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| | Броски в корзину двумя руками снизу, с отскоком от щита, безотскока от щита, с места, в движении, в прыжке. | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| | Броски в корзину двумя руками (дальние), (средние), (ближние). | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| | Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. | 7 | | 7 | 6 | 1 |
| | Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита. | 7 | | 7 | 6 | 1 |
| | Броски в корзину одной рукой с места, в движении, в прыжке. | 7 | | 7 | 6 | 1 |

| | | | | | | | |
|----------|---|--|-----------|---|---|---|---|
| | Броски в корзину одной рукой (дальние), (средние), (ближние). | | 7 | | 7 | 6 | 1 |
| | Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту. | | 6 | | 6 | 5 | 1 |
| 5 | Тактическая подготовка | | 40 | | | | |
| | Розыгрыш мяча. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Атака корзины. | | 2 | | 2 | 1 | 1 |
| | «Передай мяч и выходи». | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Заслон. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Наведение. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Пересечение. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Треугольник. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Тройка. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Скрестный выход. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Система быстрого прорыва. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Противодействие розыгрышу мяча. | | 2 | | 2 | 1 | 1 |
| | Противодействие атаке корзины. | | 2 | | 2 | 1 | 1 |
| | Подстраховка. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Переключение. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Групповой отбор мяча. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Система личной защиты. | | 3 | | 3 | 2 | 1 |
| | Система зонной защиты. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| 6 | Теоретическая подготовка | | 25 | | | | |
| | Влияние физических упражнений на организм спортсмена. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Общая характеристика спортивной подготовки. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Основы тактики игры и тактическая подготовка. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Основы техники игры и техническая подготовка. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Планирование и контроль подготовки. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Правила по баскетболу. | | 2 | 1 | | | 1 |

| | | | | | | | |
|-----------|---|--|-----------|---|----|----|----|
| | Профилактика травматизма в спорте. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Состояние и развитие баскетбола в России. | | 1 | 1 | | | 0 |
| | Спортивные соревнования. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Установка на игру и разбор результатов игры. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Физическая культура и спорт в России. | | 1 | 1 | | | 0 |
| | Физические качества и физическая подготовка. | | 1 | 1 | | | 0 |
| 7 | Психологическая подготовка | | 10 | | | | |
| | Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Выполнение упражнений на пределе, физических, возможностей, вызывающих значительное утомление и болевые ощущения для совершенствования волевых качеств. | | 3 | | 3 | 2 | 1 |
| | Выполнение упражнения с ограничением деятельности ведущих анализаторов (зрительных, слуховых) для совершенствования специализированной восприятия, развития объема поля зрения. | | 2 | | 2 | 1 | 1 |
| | Выполнение упражнений с максимальной быстротой требующих проявления быстроты реагирования, прием как простого, так и сложного. | | 3 | | 3 | 2 | 1 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | | 18 | | 18 | 18 | 0 |
| 9 | Инструкторская практика. | | 8 | | 8 | 8 | 0 |
| 10 | Судейская практика. | | 8 | | 8 | 8 | 0 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | | 1 | | 1 | 1 | 0 |
| 13 | Интегральная подготовка | | 94 | | | | |
| | Выполнение изученных технических приемов и тактических действий (индивидуальных, групповых, командных защиты и нападения в различных сочетаниях с разным уровнем интенсивности) | | 28 | | 28 | 24 | 4 |
| | Сочетание подготовительных и подводящих упражнений с отдельными техническими приемами. | | 22 | | 22 | 18 | 4 |
| | Игры подводящие к баскетболу (по упрощённым правилам). | | 17 | | 17 | 17 | 0 |
| | Игра в баскетбол 1x1, 2x2, 3x3, 3x4, на одно или два кольца. | | 27 | | 27 | 17 | 10 |

| | | | | | | |
|--------------|--|------------|-----------|------------|------------|-----------|
| ИТОГО | | 520 | 14 | 506 | 434 | 72 |
|--------------|--|------------|-----------|------------|------------|-----------|

**Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
до трёх лет (УТ - 2)**

| № | Виды подготовки и иные мероприятия | Сроки проведения | Объем времени в год (час.) | | | | |
|----------|--|------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------|------------------------|
| | | | Всего | Теоретическое занятия | Практическое занятия | Учебно-тренировочные занятия | Самостоятельная работа |
| 1 | Общая физическая подготовка | | 65 | | | | |
| | Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы. | | 10 | | 10 | 8 | 2 |
| | Упражнения для рук и плечевого пояса. | | 11 | | 11 | 8 | 3 |
| | Упражнения для мышц ног. | | 11 | | 11 | 9 | 2 |
| | Упражнения для мышц шеи и туловища. | | 11 | | 11 | 9 | 2 |
| | Упражнения для развития быстроты. | | 11 | | 11 | 9 | 2 |
| | Подвижные и спортивные игры. | | 11 | | 11 | 9 | 2 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | | 72 | | | | |
| | Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений. | | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| | 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. | | 10 | | 10 | 8 | 2 |
| | 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. | | 10 | | 10 | 8 | 2 |
| | Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. | | 10 | | 10 | 8 | 2 |

| | | | | | | |
|----------|--|------------|--|-----------|-----------|----------|
| | Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. | | | | | |
| | Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| | Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. | 8 | | 8 | 8 | 0 |
| | Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. | 9 | | 9 | 9 | 0 |
| | Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. | 9 | | 9 | 9 | 0 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях. | 52 | | 52 | 52 | 0 |
| 4 | Техническая подготовка | 125 | | | | |
| | Остановка прыжком, двумя шагами. | 6 | | 6 | 5 | 1 |
| | Ловля мяча двумя руками в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку. | 8 | | 8 | 7 | 3 |
| | Ловля мяча одной рукой в движении, в прыжке, при встречном движении, при движении сбоку. | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| | Передача мяча двумя руками в движении, в прыжке. | 6 | | 6 | 6 | 0 |
| | Передача мяча двумя руками (встречные), (поступательные). | 6 | | 6 | 6 | 0 |
| | Передача мяча двумя руками на одном уровне, (сопровождающие). | 6 | | 6 | 6 | 0 |
| | Передача мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча (с отскоком), с боку (с отскоком), снизу (с отскоком). | 6 | | 6 | 6 | 0 |
| | Передача мяча одной рукой в движении, в прыжке, (встречные). | 6 | | 6 | 6 | 0 |
| | Ведение мяча без зрительного контроля по прямой, по кругам, зигзагом. | 7 | | 7 | 6 | 1 |
| | Обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости. | 8 | | 8 | 7 | 1 |

| | | | | | | | |
|----------|---|--|-----------|--|---|---|---|
| | Обводка соперника с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной. | | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| | Броски в корзину двумя руками снизу, с отскоком от щита, безотскока от щита, с места, в движении, в прыжке. | | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| | Броски в корзину двумя руками (дальние), (средние), (ближние). | | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| | Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. | | 7 | | 7 | 6 | 1 |
| | Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита. | | 7 | | 7 | 6 | 1 |
| | Броски в корзину одной рукой с места, в движении, в прыжке. | | 7 | | 7 | 6 | 1 |
| | Броски в корзину одной рукой (дальние), (средние), (ближние). | | 7 | | 7 | 6 | 1 |
| | Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту. | | 6 | | 6 | 5 | 1 |
| 5 | Тактическая подготовка | | 40 | | | | |
| | Розыгрыш мяча. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Атака корзины. | | 2 | | 2 | 1 | 1 |
| | «Передай мяч и выходи». | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Заслон. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Наведение. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Пересечение. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Треугольник. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Тройка. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Скрестный выход. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Система быстрого прорыва. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Противодействие розыгрышу мяча. | | 2 | | 2 | 1 | 1 |
| | Противодействие атаке корзины. | | 2 | | 2 | 1 | 1 |
| | Подстраховка. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Переключение. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Групповой отбор мяча. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |

| | | | | | | | |
|----------|---|--|-----------|---|----|----|---|
| | Система личной защиты. | | 3 | | 3 | 2 | 1 |
| | Система зонной защиты. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| 6 | Теоретическая подготовка | | 25 | | | | |
| | Влияние физических упражнений на организм спортсмена. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Общая характеристика спортивной подготовки. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Основы тактики игры и тактическая подготовка. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Основы техники игры и техническая подготовка. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Планирование и контроль подготовки. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Правила по баскетболу. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Профилактика травматизма в спорте. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Состояние и развитие баскетбола в России. | | 1 | 1 | | | 0 |
| | Спортивные соревнования. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Установка на игру и разбор результатов игры. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Физическая культура и спорт в России. | | 1 | 1 | | | 0 |
| | Физические качества и физическая подготовка. | | 1 | 1 | | | 0 |
| 7 | Психологическая подготовка | | 10 | | | | |
| | Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Выполнение упражнений на пределе, физических, возможностей, вызывающих значительное утомление и болевые ощущения для совершенствования волевых качеств. | | 3 | | 3 | 2 | 1 |
| | Выполнение упражнения с ограничением деятельности ведущих анализаторов (зрительных, слуховых) для совершенствования специализированных восприятия, развития объема поля зрения. | | 2 | | 2 | 1 | 1 |
| | Выполнение упражнений с максимальной быстротой требующих проявления быстроты реагирования, прием как простого, так и сложного. | | 3 | | 3 | 2 | 1 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | | 18 | | 18 | 18 | 0 |
| 9 | Инструкторская практика. | | 8 | | 8 | 8 | 0 |

| | | | | | | | |
|-----------|---|--|------------|-----------|------------|------------|-----------|
| 10 | Судейская практика. | | 8 | | 8 | 8 | 0 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | | 1 | | 1 | 1 | 0 |
| 13 | Интегральная подготовка | | 94 | | | | |
| | Выполнение изученных технических приемов и тактических действий (индивидуальных, групповых, командных защиты и нападения в различных сочетаниях с разным уровнем интенсивности) | | 28 | | 28 | 24 | 4 |
| | Сочетание подготовительных и подводящих упражнений с отдельными техническими приемами. | | 22 | | 22 | 18 | 4 |
| | Игры подводящие к баскетболу (по упрощённым правилам). | | 17 | | 17 | 17 | 0 |
| | Игра в баскетбол 1x1, 2x2, 3x3, 3x4, на одно или два кольца. | | 27 | | 27 | 17 | 10 |
| | ИТОГО | | 520 | 14 | 506 | 434 | 72 |

**Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
до трёх лет (УТ - 3)**

| № | Виды подготовки и иные мероприятия | Сроки проведения | Объем времени в год (час.) | | | | |
|----------|---|------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------|------------------------|
| | | | Всего | Теоретическое занятия | Практические занятия | Учебно-тренировочные занятия | Самостоятельная работа |
| 1 | Общая физическая подготовка | | 65 | | | | |
| | Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы. | | 10 | | 10 | 8 | 2 |
| | Упражнения для рук и плечевого пояса. | | 11 | | 11 | 8 | 3 |
| | Упражнения для мышц ног. | | 11 | | 11 | 9 | 2 |
| | Упражнения для мышц шеи и туловища. | | 11 | | 11 | 9 | 2 |
| | Упражнения для развития быстроты. | | 11 | | 11 | 9 | 2 |
| | Подвижные и спортивные игры. | | 11 | | 11 | 9 | 2 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | | 72 | | | | |

| | | | | | | |
|----------|---|------------|--|-----------|-----------|----------|
| | Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажёров, отягощений. | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| | 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. | 10 | | 10 | 8 | 2 |
| | 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. | 10 | | 10 | 8 | 2 |
| | Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. | 10 | | 10 | 8 | 2 |
| | Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| | Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. | 8 | | 8 | 8 | 0 |
| | Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, продвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. | 9 | | 9 | 9 | 0 |
| | Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. | 9 | | 9 | 9 | 0 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях. | 52 | | 52 | 52 | 0 |
| 4 | Техническая подготовка | 125 | | | | |
| | Остановка прыжком, двумя шагами. | 6 | | 6 | 5 | 1 |
| | Ловля мяча двумя руками в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку. | 8 | | 8 | 7 | 3 |
| | Ловля мяча одной рукой в движении, в прыжке, при встречном | 8 | | 8 | 7 | 1 |

| | | | | | | |
|----------|--|-----------|--|---|---|---|
| | движении, при движении сбоку. | | | | | |
| | Передача мяча двумя руками в движении, в прыжке. | 6 | | 6 | 6 | 0 |
| | Передача мяча двумя руками (встречные), (поступательные). | 6 | | 6 | 6 | 0 |
| | Передача мяча двумя руками на одном уровне, (сопровождающие). | 6 | | 6 | 6 | 0 |
| | Передача мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча (с отскоком), с боку (с отскоком), снизу (с отскоком). | 6 | | 6 | 6 | 0 |
| | Передача мяча одной рукой в движении, в прыжке, (встречные). | 6 | | 6 | 6 | 0 |
| | Ведение мяча без зрительного контроля по прямой, по кругам, зигзагом. | 7 | | 7 | 6 | 1 |
| | Обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости. | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| | Обводка соперника с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной. | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| | Броски в корзину двумя руками снизу, с отскоком от щита, безотскоком от щита, с места, в движении, в прыжке. | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| | Броски в корзину двумя руками (дальние), (средние), (ближние). | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| | Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. | 7 | | 7 | 6 | 1 |
| | Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита. | 7 | | 7 | 6 | 1 |
| | Броски в корзину одной рукой с места, в движении, в прыжке. | 7 | | 7 | 6 | 1 |
| | Броски в корзину одной рукой (дальние), (средние), (ближние). | 7 | | 7 | 6 | 1 |
| | Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту. | 6 | | 6 | 5 | 1 |
| 5 | Тактическая подготовка | 40 | | | | |
| | Розыгрыш мяча. | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Атака корзины. | 2 | | 2 | 1 | 1 |
| | «Передай мяч и выходи». | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Заслон. | 2 | | 2 | 2 | 0 |

| | | | | | | | |
|----------|---|--|-----------|---|---|---|---|
| | Наведение. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Пересечение. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Треугольник. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Тройка. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Скрестный выход. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Система быстрого прорыва. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Противодействие розыгрышу мяча. | | 2 | | 2 | 1 | 1 |
| | Противодействие атаке корзины. | | 2 | | 2 | 1 | 1 |
| | Подстраховка. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Переключение. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Групповой отбор мяча. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Система личной защиты. | | 3 | | 3 | 2 | 1 |
| | Система зонной защиты. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| 6 | Теоретическая подготовка | | 25 | | | | |
| | Влияние физических упражнений на организм спортсмена. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Общая характеристика спортивной подготовки. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Основы тактики игры и тактическая подготовка. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Основы техники игры и техническая подготовка. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Планирование и контроль подготовки. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Правила по баскетболу. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Профилактика травматизма в спорте. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Состояние и развитие баскетбола в России. | | 1 | 1 | | | 0 |
| | Спортивные соревнования. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Установка на игру и разбор результатов игры. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Физическая культура и спорт в России. | | 1 | 1 | | | 0 |
| | Физические качества и физическая подготовка. | | 1 | 1 | | | 0 |
| 7 | Психологическая подготовка | | 10 | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------|---|--|------------|-----------|------------|------------|-----------|
| | Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом. | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| | Выполнение упражнений на пределе, физических, возможностей, вызывающих значительное утомление и болевые ощущения для совершенствования волевых качеств. | | 3 | | 3 | 2 | 1 |
| | Выполнение упражнения с ограничением деятельности ведущих анализаторов (зрительных, слуховых) для совершенствования специализированных восприятия, развития объема поля зрения. | | 2 | | 2 | 1 | 1 |
| | Выполнение упражнений с максимальной быстротой требующих проявления быстроты реагирования, прием как простого, так и сложного. | | 3 | | 3 | 2 | 1 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | | 18 | | 18 | 18 | 0 |
| 9 | Инструкторская практика. | | 8 | | 8 | 8 | 0 |
| 10 | Судейская практика. | | 8 | | 8 | 8 | 0 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | | 1 | | 1 | 1 | 0 |
| 13 | Интегральная подготовка | | 94 | | | | |
| | Выполнение изученных технических приемов и тактических действий (индивидуальных, групповых, командных защиты и нападения в различных сочетаниях с разным уровнем интенсивности) | | 28 | | 28 | 24 | 4 |
| | Сочетание подготовительных и подводящих упражнений с отдельными техническими приемами. | | 22 | | 22 | 18 | 4 |
| | Игры подводящие к баскетболу (по упрощённым правилам). | | 17 | | 17 | 17 | 0 |
| | Игра в баскетбол 1x1, 2x2, 3x3, 3x4, на одно или два кольца. | | 27 | | 27 | 17 | 10 |
| | ИТОГО | | 520 | 14 | 506 | 434 | 72 |

**Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
свыше трёх лет (УТ - 4)**

| № | Виды подготовки и иные мероприятия | Сроки проведения | Объем времени в год (час.) | | | | |
|----------|--|------------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| | | | Всего | Теоретическ ие занятия | Практическ ие занятия | Учебно- тренировочн ые занятия | Самостоятел ьная работа |
| 1 | Общая физическая подготовка | | 75 | | | | |
| | Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений. | | 12 | | 12 | 10 | 2 |
| | Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы. | | 12 | | 12 | 10 | 2 |
| | Упражнения для рук и плечевого пояса. | | 10 | | 10 | 9 | 1 |
| | Упражнения для мышц ног. | | 10 | | 10 | 9 | 1 |
| | Упражнения для мышц шеи и туловища. | | 10 | | 10 | 9 | 1 |
| | Упражнения для развития быстроты. | | 10 | | 10 | 9 | 1 |
| | Подвижные и спортивные игры. | | 11 | | 11 | 9 | 2 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | | 100 | | | | |
| | Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений. | | 10 | | 10 | 10 | 0 |
| | 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). | | 10 | | 10 | 8 | 2 |
| | Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели). | | 10 | | 10 | 8 | 2 |
| | Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). | | 10 | | 10 | 9 | 1 |
| | Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. | | 10 | | 10 | 9 | 1 |
| | Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. | | 10 | | 10 | 9 | 1 |

| | | | | | | | |
|----------|--|--|------------|--|-----------|-----------|----------|
| | Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). | | 10 | | 10 | 9 | 1 |
| | Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. | | 10 | | 10 | 9 | 1 |
| | Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. | | 10 | | 10 | 9 | 1 |
| | 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. | | 10 | | 10 | 9 | 1 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях. | | 62 | | 62 | 62 | 0 |
| 4 | Техническая подготовка | | 156 | | | | |
| | Ловля мяча одной рукой в прыжке, при встречном движении, при движении сбоку. | | 7 | | 7 | 6 | 1 |
| | Передача мяча двумя руками (поступательные), (сопровождающие). | | 7 | | 7 | 7 | 0 |
| | Передача мяча двумя руками на одном уровне. | | 6 | | 6 | 6 | 0 |
| | Передача мяча одной рукой с боку (с отскоком), в прыжке. | | 7 | | 7 | 7 | 0 |
| | Передача мяча одной рукой (встречные), (поступательные). | | 7 | | 7 | 7 | 0 |
| | Передача мяча одной рукой на одном уровне. | | 6 | | 6 | 5 | 1 |
| | Передача мяча одной рукой (сопровождающие). | | 6 | | 6 | 6 | 0 |
| | Ведение мяча без зрительного контроля, ведение мяча зигзагом. | | 7 | | 7 | 5 | 2 |
| | Обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости. | | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| | Обводка соперника с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной. | | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| | Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. | | 8 | | 8 | 6 | 2 |

| | | | | | | | |
|----------|--|--|-----------|--|---|---|---|
| | Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита, в прыжке, параллельно щиту. | | 8 | | 8 | 6 | 2 |
| | Броски в корзину двумя руками (дальние), (средние), (ближние). | | 8 | | 8 | 6 | 2 |
| | Броски в корзину одной рукой сверху, одной рукой снизу. | | 8 | | 8 | 6 | 2 |
| | Броски в корзину одной рукой с места, в движении, в прыжке. | | 8 | | 8 | 8 | 0 |
| | Броски в корзину одной рукой (дальние), (средние), (ближние). | | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| | Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту. | | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| 5 | Тактическая подготовка | | 80 | | | | |
| | Атака корзины. | | 3 | | 3 | 2 | 1 |
| | Заслон. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Наведение. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Пересечение. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Треугольник. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Тройка. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Малая восьмерка. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Скрестный выход. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Сдвоенный заслон. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Наведение на двухигроков. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Система быстрого прорыва. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Система эшелонированного прорыва. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Система нападения через центрального, безцентрального. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Игра в численном большинстве, в меньшинстве. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Противодействие атаке корзины. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Подстраховка. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Переключение. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Проскальзывание. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Групповой отбор мяча. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Против тройки. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |

| | | | | | | | |
|----------|---|--|-----------|---|---|---|---|
| | Против малой восьмерки. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Против наведения надвух. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Система личной защиты. | | 4 | | 4 | 4 | 0 |
| | Система зонной защиты. | | 4 | | 4 | 4 | 0 |
| | Система личного прессинга. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Игра в большинстве, в меньшинстве. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| 6 | Теоретическая подготовка | | 30 | | | | |
| | Влияние физических упражнений на организм спортсмена. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Общая характеристика спортивной подготовки. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Основы тактики игры и тактическая подготовка. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Основы техники игры и техническая подготовка. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Официальные правила ФИБА. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Планирование и контроль подготовки. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Правила по баскетболу. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Правила по мини-баскетболу. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Профилактика травматизма в спорте. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Состояние и развитие баскетбола в России. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Спортивные соревнования. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Установка на игру и разбор результатов игры. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Физическая культура и спорт в России. | | 1 | 1 | | | 0 |
| | Физических качеств и физическая подготовка. | | 1 | 1 | | | 0 |
| 7 | Психологическая подготовка | | 15 | | | | |
| | Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом. | | 3 | | 3 | 2 | 1 |
| | Выполнение упражнений на фоне неблагоприятных физических факторов внешней среды, других сбивающих факторов, затрудняющих получение информации (световые, звуковые эффекты и т.п.) с целью развития толерантности к стрессовым | | 3 | | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | |
|-----------|---|------------|-----------|------------|------------|-----------|
| | воздействиям. | | | | | |
| | Выполнение упражнений с ограничением деятельности ведущих анализаторов (зрительных, кинестетических, слуховых) для совершенствования специализированных восприятий; развития объема поля зрения, различных параметров внимания. | 3 | | 3 | 2 | 1 |
| | Выполнение упражнений с максимальной быстротой, требующих проявления быстроты реагирования, причем как простого, так и сложного, антиципирующего. | 3 | | 3 | 2 | 1 |
| | Применение упражнений, выполнение которых связано с риском, страхом, что способствует развитию таких волевых качеств, как решительность, смелость, самообладание и др. | 3 | | 3 | 2 | 1 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 20 | | 20 | 20 | 0 |
| 9 | Инструкторская практика. | 7 | | 7 | 4 | 3 |
| 10 | Судейская практика. | 6 | | 6 | 4 | 2 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| 13 | Интегральная подготовка | 100 | | | | |
| | Выполнение изученных технических приемов и тактических действий (индивидуальных, групповых, командных защиты и нападения в различных сочетаниях с разным уровнем интенсивности) | 14 | | 14 | 11 | 3 |
| | Сочетание подготовительных и подводящих упражнений с отдельными техническими приемами. | 14 | | 14 | 11 | 3 |
| | Совершенствование индивидуальных действий и взаимодействий с партнерами по команде. | 14 | | 14 | 11 | 3 |
| | Достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревновательной деятельности. | 14 | | 14 | 11 | 3 |
| | Совершенствование в использовании освоенных тактических систем комбинаций и их вариантов. | 14 | | 14 | 11 | 3 |
| | Игры подводящие к баскетболу (по упрощённым правилам). | 14 | | 14 | 11 | 3 |
| | Игра в баскетбол 1x1, 2x2, 3x3, 3x4, на одно или два кольца. | 16 | | 16 | 10 | 6 |
| | ИТОГО | 624 | 16 | 608 | 522 | 86 |

**Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
свыше трёх лет (УТ - 5)**

| № | Виды подготовки и иные мероприятия | Сроки проведения | Объем времени в год (час.) | | | | |
|----------|--|------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------|------------------------|
| | | | Всего | Теоретическое занятия | Практическое занятия | Учебно-тренировочные занятия | Самостоятельная работа |
| 1 | Общая физическая подготовка | | 75 | | | | |
| | Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажёров, отягощений. | | 12 | | 12 | 10 | 2 |
| | Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы. | | 12 | | 12 | 10 | 2 |
| | Упражнения для рук и плечевого пояса. | | 10 | | 10 | 9 | 1 |
| | Упражнения для мышц ног. | | 10 | | 10 | 9 | 1 |
| | Упражнения для мышц шеи и туловища. | | 10 | | 10 | 9 | 1 |
| | Упражнения для развития быстроты. | | 10 | | 10 | 9 | 1 |
| | Подвижные и спортивные игры. | | 11 | | 11 | 9 | 2 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | | 100 | | | | |
| | Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажёров, отягощений. | | 10 | | 10 | 10 | 0 |
| | 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). | | 10 | | 10 | 8 | 2 |
| | Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели). | | 10 | | 10 | 8 | 2 |
| | Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). | | 10 | | 10 | 9 | 1 |
| | Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и | | 10 | | 10 | 9 | 1 |

| | | | | | | |
|----------|--|------------|--|-----------|-----------|----------|
| | попеременно правой и левой рукой. | | | | | |
| | Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. | 10 | | 10 | 9 | 1 |
| | Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). | 10 | | 10 | 9 | 1 |
| | Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. | 10 | | 10 | 9 | 1 |
| | Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. | 10 | | 10 | 9 | 1 |
| | 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. | 10 | | 10 | 9 | 1 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях. | 62 | | 62 | 62 | 0 |
| 4 | Техническая подготовка | 156 | | | | |
| | Ловля мяча одной рукой в прыжке, при встречном движении, при движении сбоку. | 7 | | 7 | 6 | 1 |
| | Передача мяча двумя руками (поступательные), (сопровождающие). | 7 | | 7 | 7 | 0 |
| | Передача мяча двумя руками на одном уровне. | 6 | | 6 | 6 | 0 |
| | Передача мяча одной рукой с боку (с отскоком), в прыжке. | 7 | | 7 | 7 | 0 |
| | Передача мяча одной рукой (встречные), (поступательные). | 7 | | 7 | 7 | 0 |
| | Передача мяча одной рукой на одном уровне. | 6 | | 6 | 5 | 1 |
| | Передача мяча одной рукой (сопровождающие). | 6 | | 6 | 6 | 0 |
| | Ведение мяча без зрительного контроля, ведение мяча зигзагом. | 7 | | 7 | 5 | 2 |
| | Обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости. | 8 | | 8 | 7 | 1 |

| | | | | | | | |
|----------|--|--|-----------|--|---|---|---|
| | Обводка соперника с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной. | | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| | Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. | | 8 | | 8 | 6 | 2 |
| | Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита, в прыжке, параллельно щиту. | | 8 | | 8 | 6 | 2 |
| | Броски в корзину двумя руками (дальние), (средние), (ближние). | | 8 | | 8 | 6 | 2 |
| | Броски в корзину одной рукой сверху, одной рукой снизу. | | 8 | | 8 | 6 | 2 |
| | Броски в корзину одной рукой с места, в движении, в прыжке. | | 8 | | 8 | 8 | 0 |
| | Броски в корзину одной рукой (дальние), (средние), (ближние). | | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| | Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту. | | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| 5 | Тактическая подготовка | | 80 | | | | |
| | Атака корзины. | | 3 | | 3 | 2 | 1 |
| | Заслон. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Наведение. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Пересечение. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Треугольник. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Тройка. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Малая восьмерка. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Скрестный выход. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Сдвоенный заслон. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Наведение на двухигроков. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Система быстрого прорыва. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Система эшелонированного прорыва. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Система нападения через центрального, безцентрального. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Игра в численном большинстве, в меньшинстве. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Противодействие атаке корзины. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Подстраховка. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |

| | | | | | | | |
|----------|--|--|-----------|---|---|---|---|
| | Переключение. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Проскальзывание. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Групповой отбор мяча. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Против тройки. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Против малой восьмерки. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Против наведения надвух. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Система личной защиты. | | 4 | | 4 | 4 | 0 |
| | Система зонной защиты. | | 4 | | 4 | 4 | 0 |
| | Система личного прессинга. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Игра в большинстве, в меньшинстве. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| 6 | Теоретическая подготовка | | 30 | | | | |
| | Влияние физических упражнений на организм спортсмена. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Общая характеристика спортивной подготовки. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Основы тактики игры и тактическая подготовка. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Основы техники игры и техническая подготовка. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Официальные правила ФИБА. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Планирование и контроль подготовки. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Правила по баскетболу. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Правила по мини-баскетболу. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Профилактика травматизма в спорте. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Состояние и развитие баскетбола в России. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Спортивные соревнования. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Установка на игру и разбор результатов игры. | | 2 | 1 | | | 1 |
| | Физическая культура и спорт в России. | | 1 | 1 | | | 0 |
| | Физических качеств и физическая подготовка. | | 1 | 1 | | | 0 |
| 7 | Психологическая подготовка | | 15 | | | | |
| | Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом. | | 3 | | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | |
|-----------|---|--|------------|--|-----------|-----------|----------|
| | Выполнение упражнений на фоне неблагоприятных физических факторов внешней среды, других сбивающих факторов, затрудняющих получение информации (световые, звуковые эффекты и т.п.) с целью развития толерантности к стрессовым воздействиям. | | 3 | | 3 | 2 | 1 |
| | Выполнение упражнений с ограничением деятельности ведущих анализаторов (зрительных, кинестетических, слуховых) для совершенствования специализированных восприятий; развития объема поля зрения, различных параметров внимания. | | 3 | | 3 | 2 | 1 |
| | Выполнение упражнений с максимальной быстротой, требующих проявления быстроты реагирования, причем как простого, так и сложного, антиципирующего. | | 3 | | 3 | 2 | 1 |
| | Применение упражнений, выполнение которых связано с риском, страхом, что способствует развитию таких волевых качеств, как решительность, смелость, самообладание и др. | | 3 | | 3 | 2 | 1 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | | 20 | | 20 | 20 | 0 |
| 9 | Инструкторская практика. | | 7 | | 7 | 4 | 3 |
| 10 | Судейская практика. | | 6 | | 6 | 4 | 2 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | | 2 | | 2 | 2 | 0 |
| 13 | Интегральная подготовка | | 100 | | | | |
| | Выполнение изученных технических приемов и тактических действий (индивидуальных, групповых, командных защиты и нападения в различных сочетаниях с разным уровнем интенсивности) | | 14 | | 14 | 11 | 3 |
| | Сочетание подготовительных и подводящих упражнений с отдельными техническими приемами. | | 14 | | 14 | 11 | 3 |
| | Совершенствование индивидуальных действий и взаимодействий с партнерами по команде. | | 14 | | 14 | 11 | 3 |
| | Достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревновательной деятельности. | | 14 | | 14 | 11 | 3 |
| | Совершенствование в использовании освоенных тактических систем комбинаций и их вариантов. | | 14 | | 14 | 11 | 3 |
| | Игры подводящие к баскетболу (по упрощённым правилам). | | 14 | | 14 | 11 | 3 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|------------|-----------|------------|------------|-----------|
| | Игра в баскетбол 1x1, 2x2, 3x3, 3x4, на одно или два кольца. | | 16 | | 16 | 10 | 6 |
| | ИТОГО | | 624 | 16 | 608 | 522 | 86 |

**Учебно-тематический план
на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

| № | Виды подготовки и иные мероприятия | Сроки проведения | Объем времени в год (час.) | | | | |
|----------|---|------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------|------------------------|
| | | | Всего | Теоретическое занятия | Практические занятия | Учебно-тренировочные занятия | Самостоятельная работа |
| 1 | Общая физическая подготовка | | 100 | | | | |
| | Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений. | | 15 | | 15 | 13 | 2 |
| | Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы. | | 14 | | 14 | 11 | 3 |
| | Упражнения для рук и плечевого пояса. | | 14 | | 14 | 11 | 3 |
| | Упражнения для мышц ног. | | 14 | | 14 | 11 | 3 |
| | Упражнения для мышц шеи и туловища. | | 14 | | 14 | 11 | 3 |
| | Упражнения для развития быстроты. | | 14 | | 14 | 11 | 3 |
| | Подвижные и спортивные игры. | | 15 | | 15 | 13 | 2 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | | 134 | | | | |
| | Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений. | | 17 | | 17 | 15 | 2 |
| | Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). | | 10 | | 10 | 9 | 1 |
| | Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с | | 12 | | 12 | 10 | 2 |

| | | | | | | |
|----------|--|------------|--|-----------|-----------|----------|
| | отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели). | | | | | |
| | Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели). | 12 | | 12 | 11 | 1 |
| | Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). | 12 | | 12 | 11 | 1 |
| | Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. | 12 | | 12 | 11 | 1 |
| | Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. | 12 | | 12 | 11 | 1 |
| | Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). | 12 | | 12 | 10 | 2 |
| | Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. | 12 | | 12 | 11 | 1 |
| | Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. | 12 | | 12 | 11 | 1 |
| | 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. | 11 | | 11 | 10 | 1 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях. | 60 | | 60 | 60 | 0 |
| 4 | Техническая подготовка | 100 | | | | |
| | Передача мяча однойрукой (встречные), (поступательные). | 7 | | 7 | 7 | 0 |
| | Передача мяча одной рукой на одном уровне. | 6 | | 6 | 5 | 1 |
| | Передача мяча однойрукой (сопровождающие). | 6 | | 6 | 6 | 0 |

| | | | | | | | |
|----------|---|--|-----------|--|---|---|---|
| | Ведение мяча со зрительным контролем, без зрительного контроля. | | 6 | | 6 | 3 | 3 |
| | Ведение мяча зигзагом. | | 6 | | 6 | 3 | 3 |
| | Обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости. | | 7 | | 7 | 5 | 2 |
| | Обводка соперника с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной. | | 7 | | 7 | 5 | 2 |
| | Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. | | 7 | | 7 | 4 | 3 |
| | Броски в корзину двумя руками (добивание). | | 8 | | 8 | 6 | 2 |
| | Броски в корзину двумя руками, без отскока от щита. | | 7 | | 7 | 5 | 2 |
| | Броски в корзину одной рукой сверху. | | 6 | | 6 | 5 | 1 |
| | Броски в корзину одной рукой (добивание). | | 7 | | 7 | 5 | 2 |
| | Броски в корзину одной рукой в прыжке. | | 6 | | 6 | 5 | 1 |
| | Броски в корзину одной рукой (дальние), (средние), (ближние). | | 8 | | 8 | 3 | 5 |
| | Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту. | | 6 | | 6 | 4 | 2 |
| 5 | Тактическая подготовка | | 90 | | | | |
| | Атака корзины. | | 3 | | 3 | 0 | 3 |
| | Заслон. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Наведение. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Пересечение. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Треугольник. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Тройка. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Малая восьмерка. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Скрестный выход. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Сдвоенный заслон. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Наведение на двух игроков. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Система быстрого прорыва. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Система эшелонированного прорыва. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Система нападения через центрального, без центрального. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |

| | | | | | | | |
|----------|---|--|-----------|---|---|---|---|
| | Игра в численном большинстве, в меньшинстве. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Противодействие атаке корзины. | | 3 | | 3 | 1 | 2 |
| | Переключение. | | 3 | | 3 | 1 | 2 |
| | Проскальзывание. | | 3 | | 3 | 1 | 2 |
| | Групповой отбор мяча. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Против тройки. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Против малой восьмерки. | | 3 | | 3 | 3 | 0 |
| | Против наведения надвух. | | 6 | | 6 | 6 | 0 |
| | Система личнойзащиты. | | 6 | | 6 | 5 | 1 |
| | Система зоннойзащиты. | | 6 | | 6 | 6 | 0 |
| | Система личногпрессинга. | | 6 | | 6 | 5 | 1 |
| | Игра в большинстве, в меньшинстве. | | 6 | | 6 | 3 | 3 |
| 6 | Теоретическая подготовка | | 60 | | | | |
| | Влияние физических упражнений на организм спортсмена. | | 3 | 2 | | | 1 |
| | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. | | 3 | 2 | | | 1 |
| | Гигиеническиетребования к занимающимсяспортом. | | 3 | 2 | | | 1 |
| | Общая характеристикаспортивной подготовки. | | 3 | 2 | | | 1 |
| | Основы тактики игрыи тактическая подготовка. | | 4 | 3 | | | 1 |
| | Основы техники игры и техническаяподготовка. | | 4 | 3 | | | 1 |
| | Официальные правила ФИБА. | | 4 | 3 | | | 1 |
| | Планирование и контроль подготовки. | | 4 | 3 | | | 1 |
| | Правила по баскетболу. | | 4 | 3 | | | 1 |
| | Правила по мини-баскетболу. | | 4 | 3 | | | 1 |
| | Профилактика травматизма в спорте. | | 4 | 3 | | | 1 |
| | Состояние и развитиебаскетбола в России. | | 4 | 3 | | | 1 |
| | Спортивные соревнования. | | 4 | 3 | | | 1 |
| | Установка на игру и разбор результатовигры. | | 4 | 3 | | | 1 |
| | Физическая культураи спорт в России. | | 4 | 3 | | | 1 |
| | Физических качестваи физическая подготовка. | | 4 | 3 | | | 1 |

| | | | | | | | |
|-----------|---|--|------------|--|----|----|---|
| 7 | Психологическая подготовка | | 16 | | | | |
| | Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом. | | 2 | | 2 | 1 | 1 |
| | Использование сложных игровых упражнений, требующих проявления нестандартных действий, проведение контрольных матчей без подсказок тренера с целью развития оперативного и тактического мышления, а также самостоятельности и инициативности. | | 2 | | 2 | 1 | 1 |
| | Применение тренировочных ситуаций, жестких противоборств, формирующих правильные реакции на победы и поражения, развивающих способность бороться «до конца» | | 3 | | 3 | 2 | 1 |
| | Выполнение упражнений с максимальной быстротой, требующих проявления быстроты реагирования, причем как простого, так и сложного, антиципирующего. | | 3 | | 3 | 2 | 1 |
| | Применение упражнений, выполнение которых связано с риском, страхом, что способствует развитию таких волевых качеств, как решительность, смелость, самообладание и др. | | 3 | | 3 | 2 | 1 |
| | Использование тактических схем с «переключениями», «сюрпризами» для развития тактического мышления. | | 3 | | 3 | 2 | 1 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | | 40 | | 40 | 40 | 0 |
| 9 | Инструкторская практика. | | 16 | | 16 | 8 | 8 |
| 10 | Судейская практика. | | 16 | | 16 | 8 | 8 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | | 6 | | 6 | 6 | 0 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | | 4 | | 4 | 2 | 2 |
| 13 | Интегральная подготовка | | 190 | | | | |
| | Выполнение изученных технических приемов и тактических действий (индивидуальных, групповых, командных защиты и нападения в различных сочетаниях с разным уровнем интенсивности) | | 27 | | 27 | 22 | 5 |
| | Сочетание подготовительных и подводящих упражнений с отдельными техническими приемами. | | 27 | | 27 | 22 | 5 |
| | Совершенствование индивидуальных действий и взаимодействий с партнерами по команде. | | 27 | | 27 | 22 | 5 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|------------|-----------|------------|------------|------------|
| | С использованием и переключением от одних тактических комбинаций и вариантов к другим по заранее обусловленным сигналам - после забитого - после вбрасывания аута – таймаута. | | 27 | | 27 | 22 | 5 |
| | С внезапным искусственным изменением обстановки требующим быстрого переключения;- объявить что до конца игры 5сек,10сек,15сек,- искусственно изменить счёт - дать задание ..., что нужно проиграть не более 1, 5, 7 очков и т.д. | | 27 | | 27 | 22 | 5 |
| | Игры подводящие к баскетболу (по упрощённым правилам). | | 21 | | 21 | 16 | 5 |
| | Игра в баскетбол 1x1, 2x2, 3x3, 3x4, на одно или два кольца. | | 34 | | 34 | 27 | 7 |
| | ИТОГО | | 832 | 44 | 788 | 635 | 153 |

**Учебно-тематический план
на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

| № | Виды подготовки и иные мероприятия | Сроки проведения | Объем времени в год (час.) | | | | |
|----------|---|------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------|------------------------|
| | | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия | Учебно-тренировочные занятия | Самостоятельная работа |
| 1 | Общая физическая подготовка | | 105 | | | | |
| | Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажёров, отягощений. | | 15 | | 15 | 13 | 2 |
| | Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы. | | 15 | | 15 | 12 | 3 |
| | Упражнения для рук и плечевого пояса. | | 15 | | 15 | 12 | 3 |
| | Упражнения для мышц ног. | | 15 | | 15 | 12 | 3 |
| | Упражнения для мышц шеи и туловища. | | 15 | | 15 | 12 | 3 |
| | Упражнения для развития быстроты. | | 15 | | 15 | 12 | 3 |
| | Подвижные и спортивные игры. | | 15 | | 15 | 13 | 2 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | | 188 | | | | |
| | Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажёров, отягощений. | | 22 | | 22 | 20 | 2 |
| | Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя | | 16 | | 16 | 15 | 1 |

| | | | | | | |
|--|----|--|----|----|---|--|
| расстояние между ними 2-3 м. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). | | | | | | |
| 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). | 19 | | 19 | 17 | 2 | |
| Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели). | 16 | | 16 | 15 | 1 | |
| Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). | 16 | | 16 | 15 | 1 | |
| Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. | 16 | | 16 | 15 | 1 | |
| Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. | 16 | | 16 | 15 | 1 | |
| Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). | 19 | | 19 | 17 | 2 | |
| Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. | 16 | | 16 | 15 | 1 | |
| Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. | 16 | | 16 | 15 | 1 | |
| 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. | 16 | | 16 | 15 | 1 | |

| | | | | | | | |
|----------|--|--|------------|--|----|----|----|
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях. | | 94 | | 94 | 80 | 14 |
| 4 | Техническая подготовка | | 125 | | | | |
| | Передача мяча однойрукой (встречные), (поступательные). | | 7 | | 7 | 7 | 0 |
| | Передача мяча одной рукой на одном уровне. | | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| | Передача мяча однойрукой (сопровождающие). | | 8 | | 8 | 8 | 0 |
| | Ведение мяча со зрительным контролем, без зрительного контроля. | | 8 | | 8 | 3 | 5 |
| | Ведение мяча зигзагом. | | 8 | | 8 | 3 | 5 |
| | Обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, сизменением скорости. | | 8 | | 8 | 5 | 3 |
| | Обводка соперника с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной. | | 8 | | 8 | 5 | 3 |
| | Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. | | 8 | | 8 | 5 | 3 |
| | Броски в корзину двумя руками (добивание). | | 11 | | 11 | 6 | 5 |
| | Броски в корзину двумя руками, безотскока от щита. | | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| | Броски в корзину одной рукой сверху. | | 8 | | 8 | 8 | 0 |
| | Броски в корзину одной рукой (добивание). | | 8 | | 8 | 6 | 2 |
| | Броски в корзину одной рукой в прыжке. | | 8 | | 8 | 7 | 1 |
| | Броски в корзину одной рукой (дальние), (средние), (ближние). | | 11 | | 11 | 6 | 5 |
| | Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту. | | 8 | | 8 | 6 | 2 |
| 5 | Тактическая подготовка | | 100 | | | | |
| | Атака корзины. | | 4 | | 4 | 1 | 3 |
| | Заслон. | | 4 | | 4 | 4 | 0 |
| | Наведение. | | 4 | | 4 | 4 | 0 |
| | Пересечение. | | 4 | | 4 | 4 | 0 |
| | Треугольник. | | 4 | | 4 | 4 | 0 |
| | Тройка. | | 4 | | 4 | 4 | 0 |
| | Малая восьмерка. | | 4 | | 4 | 4 | 0 |
| | Скрестный выход. | | 4 | | 4 | 4 | 0 |

| | | | | | | | |
|----------|--|--|-----------|---|---|---|---|
| | Сдвоенный заслон. | | 4 | | 4 | 4 | 0 |
| | Наведение на двухигроков. | | 4 | | 4 | 4 | 0 |
| | Система быстрого прорыва. | | 4 | | 4 | 4 | 0 |
| | Система эшелонированного прорыва. | | 4 | | 4 | 4 | 0 |
| | Система нападения через центрального, безцентрального. | | 4 | | 4 | 4 | 0 |
| | Игра в численном большинстве, в меньшинстве. | | 4 | | 4 | 4 | 0 |
| | Противодействие атаке корзины. | | 4 | | 4 | 2 | 2 |
| | Переключение. | | 4 | | 4 | 2 | 2 |
| | Проскальзывание. | | 4 | | 4 | 2 | 2 |
| | Групповой отбор мяча. | | 4 | | 4 | 4 | 0 |
| | Против тройки. | | 4 | | 4 | 4 | 0 |
| | Против малой восьмерки. | | 4 | | 4 | 4 | 0 |
| | Против наведения над двух. | | 4 | | 4 | 4 | 0 |
| | Система личной защиты. | | 4 | | 4 | 3 | 1 |
| | Система зонной защиты. | | 4 | | 4 | 4 | 0 |
| | Система личного прессинга. | | 4 | | 4 | 3 | 1 |
| | Игра в большинстве, в меньшинстве. | | 4 | | 4 | 1 | 3 |
| 6 | Теоретическая подготовка | | 70 | | | | |
| | Влияние физических упражнений на организм спортсмена. | | 4 | 3 | | | 1 |
| | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. | | 4 | 3 | | | 1 |
| | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | | 4 | 3 | | | 1 |
| | Общая характеристика спортивной подготовки. | | 4 | 3 | | | 1 |
| | Основы тактики игры и тактическая подготовка. | | 5 | 4 | | | 1 |
| | Основы техники игры и техническая подготовка. | | 5 | 4 | | | 1 |
| | Официальные правила ФИБА. | | 4 | 3 | | | 1 |
| | Планирование и контроль подготовки. | | 5 | 4 | | | 1 |
| | Правила по баскетболу. | | 4 | 3 | | | 1 |
| | Правила по мини-баскетболу. | | 4 | 3 | | | 1 |
| | Профилактика травматизма в спорте. | | 4 | 3 | | | 1 |

| | | | | | | | |
|-----------|---|--|------------|---|----|----|----|
| | Состояние и развитие баскетбола в России. | | 4 | 3 | | | 1 |
| | Спортивные соревнования. | | 4 | 3 | | | 1 |
| | Установка на игру и разбор результатов игры. | | 6 | 5 | | | 1 |
| | Физическая культура и спорт в России. | | 4 | 3 | | | 1 |
| | Физических качеств и физическая подготовка. | | 5 | 4 | | | 1 |
| 7 | Психологическая подготовка | | 18 | | | | |
| | Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом. | | 2 | | 2 | 1 | 1 |
| | Использование сложных игровых упражнений, требующих проявления нестандартных действий, проведение контрольных матчей без подсказок тренера с целью развития оперативного и тактического мышления, а также самостоятельности и инициативности. | | 2 | | 2 | 1 | 1 |
| | Применение тренировочных ситуаций, жестких противоборств, формирующих правильные реакции на победы и поражения, развивающих способность бороться «до конца» | | 4 | | 4 | 2 | 1 |
| | Выполнение упражнений с максимальной быстротой, требующих проявления быстроты реагирования, причем как простого, так и сложного, антиципирующего. | | 4 | | 4 | 2 | 1 |
| | Применение упражнений, выполнение которых связано с риском, страхом, что способствует развитию таких волевых качеств, как решительность, смелость, самообладание и др. | | 3 | | 3 | 2 | 1 |
| | Использование тактических схем с «переключениями», «сюрпризами» для развития тактического мышления. | | 3 | | 3 | 2 | 1 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | | 60 | | 60 | 60 | 0 |
| 9 | Инструкторская практика. | | 20 | | 20 | 10 | 10 |
| 10 | Судейская практика. | | 20 | | 20 | 10 | 10 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | | 13 | | 13 | 13 | 0 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | | 10 | | 10 | 10 | 0 |
| 13 | Интегральная подготовка | | 217 | | | | |
| | Выполнение изученных технических приемов и тактических действий (индивидуальных, групповых, командных защиты и нападения в различных сочетаниях с разным уровнем | | 30 | | 30 | 25 | 5 |

| | | | | | | |
|--|-------------|-----------|------------|------------|------------|--|
| интенсивности) | | | | | | |
| Сочетание подготовительных и подводящих упражнений с отдельными техническими приемами. | 30 | | 30 | 25 | 5 | |
| Совершенствование индивидуальных действий и взаимодействий с партнерами по команде. | 30 | | 30 | 25 | 5 | |
| С использованием и переключением от одних тактических комбинаций и вариантов к другим по заранее обусловленным сигналам - после забитого - после вбрасывания аута – таймаута. | 30 | | 30 | 25 | 5 | |
| С внезапным искусственным изменением обстановки требующим быстрого переключения;- объявить что до конца игры 5сек,10сек,15сек,- искусственно изменить счёт - дать задание ..., что нужно проиграть не более 1, 5, 7 очков и т.д. | 30 | | 30 | 25 | 5 | |
| Игры подводящие к баскетболу (по упрощённым правилам). | 25 | | 25 | 20 | 5 | |
| Игра в баскетбол 1x1, 2x2, 3x3, 3x4, на одно или два кольца. | 42 | | 42 | 35 | 7 | |
| ИТОГО | 1040 | 54 | 986 | 819 | 167 | |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол»

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол»

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|----------|--------------|----------------------|-----------------------|
|----------|--------------|----------------------|-----------------------|

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

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|------------|
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуально по пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | этап начальной 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) | количество |
| 1 | Мяч баскетбольный | штук | На занимающемся | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

- обеспечение спортивной экипировкой;

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п / п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | этап начальной подготовки | | учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Гольфы | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 2. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм спортивный парадный | штук | На занимающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 4. | Кроссовки для баскетбола | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 5. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Майка | штук | на занимающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 7. | Носки | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 8. | Полотенце | штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Сумка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11 | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|----------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12 | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на занимающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13 | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 14 | Шапка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15 | Шорты спортивные (трусы спортивные) | штук | на занимающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 16 | Шорты эластичные (тайсы) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации программы

В деятельности по реализации Программы в Учреждении участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице.

| Деятельность работника | Должность работника | Этап спортивной подготовки (для специалистов, непосредственно осуществляющих спортивную подготовку) | Количество работников |
|--|-----------------------|---|-----------------------|
| Административная (руководящие работники) | Директор | | 1 |
| | Заместитель директора | | 3 |
| | Методист | | 3 |

| | | | |
|----------------|--------------------------------------|-----|---|
| | Педагог-психолог | | 1 |
| Педагогическая | Тренер – преподаватель по баскетболу | НП | 2 |
| | | УТ | 2 |
| | | ССМ | 0 |
| | | ВСМ | 0 |

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 г., регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27 мая 2022 г., регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 г. № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23 апреля 2019 г., регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14 октября 2011 г., регистрационный № 22054).

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 «вид спорта», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-

преподаватели МБОУ ДО СШ ст. Павловской не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно – образовательные ресурсы:

Учебные:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (утв. приказом Министерства спорта России от 24 января 2022 г. № 40).
3. Баскетбол: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, М., Советский спорт, 2008г.

Дидактические:

1. Видеоуроки по баскетболу:

https://www.youtube.com/channel/UCSkFV11hJ_FIcYr5HDDhFTQ

Учебно – методические ресурсы:

1. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997г.
2. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75.
3. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004г.
4. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах.

5. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002г.

6. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004г.

Список интернет ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации.
2. <http://www.rusada.ru/> - Официальный интернет-сайт РУСАДА.
3. <http://www.wada-ama.org/> - Официальный интернет-сайт ВАДА.
4. <http://lib.sportedu.ru/> - Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры».