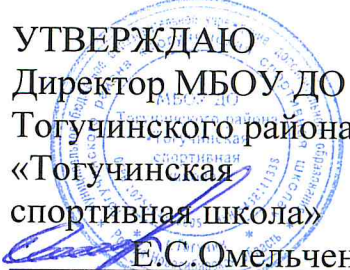


Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от 29.06.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
Тогучинского района
«Тогучинская
спортивная школа»

Е.С.Омельченко
Приказ № 76/1
от 29.06.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»
по этапам спортивной подготовки НП и УТ (СС)
с учётом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»
(приказ Минспорта России от 22.11.2023 № 857)

Сроки реализации программы на этапах подготовки:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Разработчик программы:
Галактионова Татьяна
Владимировна, старший методист,
высшая квалификационная категория

г. Тогучин, 2026

I. Общие положения

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 14 ноября 2025 года № 954 (зарегистрирован Минюстом России, регистрационный № 84625 от 16 декабря 2025 года) (далее – ФССП). Также примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Минспорта России от 22.11.2023 № 857, определяющих совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

2. Цель Программы

Целью Программы является всестороннее физическое и нравственное развитие, направленное на достижение обучающимися МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» (далее – Учреждение) установленных ФССП по виду спорта «баскетбол» спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Организация занятий по программе спортивной подготовки осуществляется по следующим этапам:

Этап начальной подготовки (НП) – 3 года.

На этап начальной подготовки зачисляются дети в возрасте 8 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие вступительные испытания (нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта), имеющие письменное разрешение врача, содержащее разрешение заниматься баскетболом. Тренировочный процесс этапа начальной подготовки носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления. По окончании этапа начальной подготовки юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы для зачисления на последующий этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, УТЭ) – 5 лет.

Перевод и зачисление в группы спортивной специализации происходит на конкурсной основе из здоровых занимающихся, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших нормативы для зачисления по общефизической и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и выполнивших требования, необходимые для зачисления согласно нормативам. Нормативы по физической подготовке и уровню спортивной классификации, установленным Федеральным стандартом по виду спорта «баскетбол», с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12

Комплектование учебно-тренировочных групп осуществляется в соответствии с правилами приема с учетом требований ФССП по виду спорта, спортивных результатов спортсменов.

В случае, если фактическое количество обучающихся в учебно-тренировочной группе меньше наполняемости, утвержденной федеральными стандартами, численность обучающихся в учебно-тренировочной группе согласовывается с

учредителем.

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее — объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки обучающихся по программам спортивной подготовки не должна превышать трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения, соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

В объединенных группах учебно-тренировочные занятия с обучающимися проводятся в одно время с учетом требований, предусмотренных федеральными стандартами, для соответствующего этапа спортивной подготовки.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели в условиях спортивной школы, с учетом участия спортсменов в тренировочных мероприятиях, работы по индивидуальным планам, также в рамках работы в спортивно-оздоровительных лагерях, центрах в соответствии с Федеральными стандартами. Максимальные объемы тренировочной нагрузки установлены в зависимости от этапов и года спортивной подготовки и представлены в таблице.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	14	14	16
Общее количество часов в год	312	312	416	416	520	728	728	832

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

2.3. Виды (формы) обучения

Процесс подготовки спортивного резерва по баскетболу осуществляется в следующих формах:

1. учебно-тренировочные занятия в форме групповых (командных) спортивных тренировок, в том числе с использованием дистанционных технологий. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика;

2. учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы).

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, имеющие разную направленность и продолжительность. Для баскетбольных команд перечень мероприятий и их продолжительность, отмеченные в ФССП, представлены в таблице 3.

Таблица 3

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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14

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

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	3	3
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3
Игры	10	10	30	40

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки баскетболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях является целью всех направлений

спортивной подготовки. Наряду с этим, другие, менее значительные, соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие обучающегося в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

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

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в спортивные сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные (главные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

- первенство России;
- чемпионат России;
- Кубок России;
- Спартакиады;
- первенство Новосибирской области;
- чемпионат Новосибирской области;
- всероссийские соревнования;
- межрегиональные соревнования;
- региональные соревнования;
- иные соревнования субъекта Российской Федерации.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки баскетболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях является целью всех направлений спортивной подготовки. Наряду с этим, другие, менее значительные, соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие обучающегося

в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «баскетбол»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 рабочие недели, нагрузка по всем видам деятельности распределяется с учетом основных принципов спортивной тренировки.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица учреждения. Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия - 60 минут (астрономический час). Начало и окончание учебно-тренировочных занятий в учреждении производится в соответствии с утвержденным расписанием. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни и каникулы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не

может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

После 45 минут занятий необходимо устраивать перерыв длительностью 15 минут для отдыха детей и проветривания помещения. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более восьми астрономических часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Содержание учебно-тренировочного процесса определяется педагогическим советом учреждения в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности обучающихся.

Таблица 5

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)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «баскетбол»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12
4.	Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4
8.	Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16- 18	16-20

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				
		Период подготовки (год подготовки)							
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	8	10	14	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
1.	Общая физическая подготовка	62	62	62	62	80	102	102	108
2.	Специальная физическая подготовка	36	36	80	80	86	131	131	150
3.	Техническая подготовка	100	110	116	116	140	165	165	158
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая	58	58	66	66	72	132	132	166
4.1	Тактическая	20	20	36	36	40	80	80	100
4.2	Теоретическая	18	18	8	8	8	12	12	14
4.3	Психологическая	20	20	22	22	24	40	40	52
5.	Инструкторская и судейская практика	6	6	12	12	12	22	22	26
5.1	Инструкторская практика	3	3	6	6	6	10	10	10
5.2	Судейская практика	3	3	6	6	6	12	12	16
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	10	20	20	18	22	22	26
6.1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	8	8	6	6	6	8
6.2	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	4	8	8	10
6.3	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	10	10	8	8	8	8
7.	Интегральная подготовка, участие в спортивных соревнованиях	40	40	60	60	112	154	154	198
Итого часов в год:		312	312	416	416	520	728	728	832

2.5. Календарный план воспитательной работы

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с игроками различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются в разных формах на всех этапах учебно-тренировочного процесса спортсменов-баскетболистов.

Средства воспитательной работы:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество и пример старших спортсменов.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

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

		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; ...	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); ...	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; ...	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов; ...	В течение года
5.		...	...

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

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у спортсменов о недопустимости допинга как явления. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся.

На ЭНП юных баскетболистов в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового

образа жизни.

Антидопинговые мероприятия со спортсменами последующего этапа направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление спортсменов с национальными антидопинговыми организациями и их программами. За последние годы в работе с баскетболистами широко применяется разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу, по окончании которого каждый спортсмен получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

На сегодня встает острый вопрос правильной и научно-обоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
ЭНП	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам	формируется ежегодно тренером-преподавателем	При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены: – на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; – на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата; – на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры – «Фейр Плей».
УТЭ	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/
	2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу		

Таблица 9

Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
Этап начальной подготовки			
1.	<u>Теоретические занятия:</u> Здоровье человека для личности и общества.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер-преподаватель, врач
2.	Вредные привычки и их влияние на человека.		
Учебно-тренировочный этап			
1.	Теоретические занятия: Здоровье человека для личности и общества.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер-преподаватель, врач
2.	Вредные привычки и их влияние на человека.		Тренер-преподаватель, врач
3.	Физическая активность, физические упражнения, спорт.		Тренер-преподаватель, врач
4.	Античные Олимпийские игры и олимпийские игры современности, связь времен. Современный олимпийский спорт. Идеалы и ценности олимпизма. Фэйр Плэй.		Тренер-преподаватель, врач
5.	Элементарное понятие о допинге. Международные антидопинговые правила.		Тренер-преподаватель, врач

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Важным разделом Программы является инструкторская и судейская практика в подготовке спортсмена-баскетболиста. Данная деятельность предусмотрена в программном материале, начиная с УТЭ подготовки баскетболиста.

Возможность познакомить игроков со спецификой работы тренера-преподавателя может послужить в дальнейшем толчком к выбору ими этой профессии. Поэтому в течение всего процесса подготовки спортсмена в рамках инструкторской практики тренеру-преподавателю необходимо не только привлекать обучающихся к организации занятий, но и к участию в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Необходимо формировать у спортсменов умение самостоятельно качественно выполнять изученные технические элементы и упражнения по воспитанию физических качеств, планировать различные беседы, лекции, дискуссии, позволяющие расширить знания об особенностях работы педагогов и тренеров по баскетболу, об основах построения спортивной тренировки, о принципах воздействия физических упражнений на организм спортсменов и многие другие. Планы по инструкторской практике следует формировать с учетом текущих знаний, умений и навыков спортсменов.

Представленная Программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры баскетбола, правила поведения на игровой площадке и вне ее, а также начинающих судей.

Судейская практика баскетболиста заключается в четком понимании основных положений правил соревнований и работы арбитров в процессе игры (понимание жестов полевых судей, судей-секретарей, уметь читать основной протокол игры, знать основные обозначения в протоколе статистики и т.д.). Также баскетболистов необходимо привлекать к активной судейской практике, как в роли полевого судьи, так и судьи-секретариата. Поэтому на всех этапах учебно-тренировочного процесса активно изучаются функциональные обязанности каждого судьи-секретариата и действия полевого судьи. Спортсменам предлагается принимать активное участие в судействе тренировочных игр на разных судейских позициях. На 4,5 годах УТЭ разрешено посещение судейских семинаров для получения официального разрешения судить основные соревнования и игры, как в качестве судьи в поле, так и судьи-секретариата. В план работы по судейской практике следует, также, включать теоретические темы, такие как: основы организации и проведения официальных соревнований по баскетболу; особенности работы судей по баскетболу, изменения и нововведения в официальных правилах соревнований по баскетболу; способы проведения соревнований по баскетболу, составление календаря игр и т.д. Следует подключать спортсменов старших групп к организации и проведению соревнований у младших обучающихся.

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Учебно-тренировочный этап				
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструкторы, методисты

2.8 Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Изначально лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию только при наличии документов (справка допуска к занятиям, результаты медосмотра), подтверждающих прохождение медицинского осмотра. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами Организации.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-

тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания спортсменов и использования ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится с учетом этапа подготовки в сроки, установленные приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н;

- на ЭНП и УТЭ 1 раз в 12 месяцев;

Внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в спортивном соревновании.

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

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом;
- обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса баскетболистов;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием баскетболистов;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий баскетболистов;
- медицинское обеспечение соревнований по баскетболу;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Невозможно без поддержания или повышения должного уровня работоспособности игрока

сохранить непрерывность и эффективность учебно-тренировочного процесса. Поэтому в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направленно. Подбор восстановительных средств следует формировать с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных (возрастных) особенностей спортсменов.

В Таблице 11 показаны средства восстановления баскетболистов на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 11

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

Задача	Средства, методы, мероприятия
ЭНП	
Постепенная адаптация к повышению физических нагрузок	Закономерное, рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии. Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач.
Восстановление работоспособности обучающихся	Обучение использованию гигиенических процедур: водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом, сбалансированное питание (восстановление потраченных калорий, правильное сочетание продуктов).
УТЭ	
Профилактика и предупреждение травматизма Рациональное построение тренировки и соотношение объема и интенсивности нагрузки спортсменов	Массаж и самомассаж – как средства восстановления. Использование разминки в учебно-тренировочном процессе и в игровой деятельности.
Предупреждение переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности. Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.
Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений Психологическая подготовка к учебно-тренировочному и соревновательному процессу.	Упражнения восстановительной направленности, плавание (водоем, бассейн). Сауна, общий массаж, кислородные коктейли. Элементы аутотренинга, настрой на игру.

III. Система контроля

Контроль в учебно-тренировочном процессе – одно из важных и необходимых условий эффективного планирования спортивной тренировки. Он позволяет не только увидеть и проанализировать планируемые результаты, но и вовремя скорректировать (уточнить, исправить) сам план для устранения выявленных недостатков. Следует помнить, что контроль будет результативным лишь в том случае, если будет осуществляться систематически, объективно, достоверно, с обязательным анализом полученных результатов.

3.1 Требования к результатам прохождения Программы, 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, а также к участию в спортивных соревнованиях:

Этап начальной подготовки.

На ЭНП установлены следующие требования к освоению Программы:

- 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.

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки.

На УТЭ требуется:

- 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;
- 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 муниципального уровня на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2 Оценка результатов освоения Программы

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

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

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

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

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

Таблица 12

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		не менее		не менее	

	руками		20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

Таблица 13

**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»	

IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки с учетом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возможностей тренерского потенциала, а также особенностей усвоения игроками всех разделов

Программы. Корректировку программного материала можно проводить ежегодно с учетом выполнения запланированных в предыдущем сезоне задач по видам спортивной подготовки.

Рекомендации

Рабочая Программа составляется тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессиональной подготовленности и компетентности непосредственно для каждой отдельной учебно-тренировочной группы на основании требований ФССП и поставленных тренировочных задач. Программный материал подбирается с учетом возрастных, психофизических, индивидуально-психологических, морфофункциональных особенностей обучающихся, уровня их подготовленности по всем видам спортивной подготовки, а также материально-технических условий для проведения занятий. При подборе средств и методов обучения следует обратить внимание на соблюдение педагогических принципов учебно-тренировочного занятия.

Каждому тренеру-преподавателю следует помнить, что он обязан знать, **как** и **чему** будет учить, чтобы получать нужный результат и выигрывать соревнования.

ВАЖНО!

Основные этапы педагогических действий:

- постановка цели (чего будем добиваться);
- формирование задач (чему будем учить);
- подбор средств, методов и принципов (как будем учить);
- установление последовательности (сколько и как долго будем учить);
- контроль, оценка (достигли того, к чему стремились).

4.1. Организация учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Организация процесса спортивной подготовки осуществляется поэтапно, начинается с постановки цели.

Далее система многолетней тренировки баскетболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых на различных этапах спортивной подготовки. Общая направленность многолетнего учебно-тренировочного процесса юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья

спортсменов.

4.1.1. Правила поэтапного планирования и распределения нагрузок.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

В соответствии с требованиями объема учебно-тренировочных нагрузок тренер-преподаватель выстраивает систему своей работы, которая направлена на всестороннюю подготовку баскетболистов и формирование у них умения вести соревновательную борьбу.

Для групп поэтапной подготовки составляются: общий (групповой) план на этап (перспективное планирование) и для каждой группы на учебный год (текущее). Объем часов годового планирования расписывается по темам (тематическое), которые тренер-преподаватель планирует освоить со своими воспитанниками. Тематическое планирование (оперативное) в баскетболе рациональнее всего формировать на 3-6 месяцев учебно-тренировочного процесса, для более рациональной и эффективной корректировки работы. Далее на основе тематического планирования тренер-преподаватель формирует план-конспект учебно-тренировочного занятия, учитывая эффективность и полноту реализации предыдущих тренировок.

При составлении планов спортивной тренировки надлежит соблюдать ряд требований:

- учет задач и условий работы;
- конкретность и возможная вариативность;
- преемственность и перспективность.

При определении задач следует принимать во внимание пол, возраст, степень физического развития, подготовленность и другие особенности обучающихся, а также время и масштабы предстоящих соревнований, материальную базу и другие условия организации учебно-тренировочного процесса. Кроме содержания и объема предстоящей работы обязательно следует наметить конечный результат, который позволит вносить изменения, уточнения в определенные условия работы.

Наряду с этим необходимо продумать и широко использовать систему контрольных упражнений и заданий, дающих возможность систематически оценивать уровень подготовленности каждого отдельного игрока и команды в целом и на основе полученных данных объективно планировать и корректировать процесс тренировки.

При составлении годовых планов работы начиная со 2 учебно-тренировочного года ЭНП необходимо основываться на планы и достигнутые результаты работы предыдущего учебно-тренировочного года, проанализировав содержание, задачи, степень их выполнения и допущенные ошибки.

ВАЖНО!

В каждом последующем плане следует повышать требования к обучающимся. План, не подкрепленный цифровыми показателями, теряет обоснованность и конкретность, возможность количественного и качественного анализа, который дает тренеру-преподавателю обоснование дальнейшей оптимизации процесса подготовки.

4.1.2. Последовательность и особенности освоения программного материала практической части спортивной подготовки на разных этапах становления баскетболиста.

Для баскетбола характерно командное единоборство с противником, требующее совершенствования не только индивидуальных, но и командных игровых действий и взаимодействий. С учетом этих особенностей необходимо планировать процесс подготовки на каждом этапе становления спортсмена, используя доступные и соответствующие возрасту способы применения различных упражнений.

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

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

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

В ФССП представлены данные по соотношению объемов нагрузки по видам подготовки, однако тренеру-преподавателю следует помнить, что в приведенные средние годовые цифры допускается вносить коррективы в соответствии с квалификацией игроков, уровнем их подготовленности, специфическими особенностями группы, условиями работы.

ВАЖНО!

Содержание практического раздела учебно-тренировочных занятий с обучающимися 1 года ЭНП преимущественно состоит из упражнений по формированию основных физических качеств, техники базовых движений и основных базовых приемов техники баскетбола.

Следует отметить, что для игроков ЭНП самым эффективным способом освоения и закрепления программного материала являются подвижные игры и эстафеты. Принципы проведения подвижных игр: учет возрастного развития;

систематичность; доступность; постепенность; чередование нагрузок; наглядность. В работе со спортсменами любого возраста следует строго соблюдать технику безопасности. Место проведения подвижных игр обязательно проверяется, четко и последовательно излагаются задачи и правила игры.

Рекомендации

Важное внимание стоит обратить на то, что не все обучающиеся успешно осваивают различные движения, упражнения, тактики. Со слабыми игроками нужно обращаться очень тактично, не требовать от них выполнения сложных правил. В противном случае таким детям может быть причинен вред как физическому, так и психическому здоровью. Если что-то у некоторых игроков не получается, то это не значит, что они ленивые, непослушные, что-то недопоняли или им просто не нравятся предлагаемые темы подвижных и спортивных игр.

Неудачи зачастую – это проявления индивидуальных особенностей организма. Задача тренера-преподавателя и родителей – терпеливо стремиться к тому, чтобы слабые игроки постепенно развивались и приближались к общему уровню игровой подготовленности коллектива.

Общие правила выбора и организации игр.

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

ВАЖНО!

Участие в различных видах спортивных и подвижных игр вызывает незначительную усталость. Это ощущение является полезным. Оно, возникая систематически, способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности. Но иногда обучающиеся все же переутомляются из-за индивидуальных особенностей или по той причине, что они сильно увлекаются играми, слишком эмоционально реагируют на все происходящее. Очень важно так дозировать физическую нагрузку, чтобы она не вызывала переутомления. Важно вовремя завершить игру.

Для игроков ЭНП подвижные игры придумываются с сюжетом (наличие ролевых действий). Для баскетболистов УТЭ проводятся соревновательные упражнения, спортивные эстафеты, спортивные и подвижные игры.

Примеры игр:

- для ЭНП-1 – «Караси и щука», «Белые медведи», «Гуси-лебеди», «Лиса и куры», «Вороны и воробьи» и т.д.;
- для ЭНП-2,3 – «Охотники и утки», эстафеты с лазаньем и перелезанием, с

элементами равновесия, игры с использованием мяча с элементами баскетбола, перетягивание каната, бег командами, соревнования «Кто сильнее», «Кто быстрее», игры «Двумя мячами через сетку», «Мяч среднему», «Мяч капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину;

- для спортсменов УТЭ-1-5 – различные варианты догонялок, «Отбери мяч», «Перестрелка», «Собачка», «Рыбаки и рыбки» и другие с подобными сюжетами.

Задача каждого тренера-преподавателя баскетбольной команды средствами спортивной тренировки достичь положительной динамики уровня подготовленности игрока в течение соревновательного сезона для реализации

планов в достижении результатов на спортивных соревнованиях. Соревновательная деятельность у баскетболистов присутствует на всех этапах и годах учебно-тренировочного процесса, но имеет свои особенности, цель, задачи, виды реализации.

Для ЭНП-1,2 в основном применяют эстафеты, игровые моменты с использованием индивидуальной техники (броски, ведение), в виде игры 1х1 (как с мячом, так и без мяча), на ЭНП-2 малых игровых групп 2х2, 3х3. При этом упрощены правила игры, обязательно соблюдается техника безопасности, возможны условия с определенным заданием. Соревнования в виде игры 1х1, 2х2, 3х3 формируют у игроков представление об условиях игровой деятельности баскетболистов, дают возможность применить изученные приемы при активном противоборстве и проверить свои силы и личностные качества в соревновательной борьбе. У тренера-преподавателя появляется возможность анализа уровня подготовленности игроков, с последующей корректировкой учебно-тренировочного процесса, оценки их личностных качеств, а также вероятность наметить ориентировочную стратегию участия команды в будущих спортивных соревнованиях и относительно ее выстроить систему подготовки.

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

4.1. Рекомендации по организации и проведению групповых занятий по различным видам подготовки спортсмена

Для формирования высококвалифицированного баскетболиста средства учебно-тренировочного процесса направлены на развитие и совершенствование

всех видов спортивной подготовки: теоретической, физической, технической, тактической, технико-тактической, психологической и интегральной. Все виды подготовки имеют свои особенности, необходимы и занимают важное место в системе подготовки игрока в баскетболе.

4.1.1. Теоретическая подготовка.

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

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

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

о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности;

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

Теоретическая подготовка должна вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике: как на учебно-тренировочных занятиях, так и в спортивных соревнованиях.

Учебно-тематический план включает тематику теоретической подготовки баскетболистов разного возраста и квалификации. Ознакомиться с примерным учебно-тематическим планом по теоретической подготовке баскетболистов можно в Приложении 4 к данной Программе.

4.1.2. Физическая подготовка.

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности игроков. Различают два взаимосвязанных вида физической подготовки: ОФП и СФП.

В баскетболе на всех этапах становления спортсмена применяются средства как ОФП, так и СФП. Однако с каждым учебно-тренировочным годом увеличивается объем средств СФП за счет снижения доли упражнений ОФП.

Задачи ОФП:

- воспитание основных физических качеств;
- повышение уровня общей работоспособности;
- совершенствование жизненно важных умений и навыков.

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

Задачи по СФП:

- повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
- воспитание специальных физических способностей;
- достижение спортивной формы.

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

ВАЖНО!

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

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

Развитие основных физических качеств базируется на сенситивных периодах.

Физическое качество «быстрота».

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

- 1) время проявления двигательной реакции;
- 2) скорость выполнения отдельного движения;
- 3) частота движений.

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

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

упражнений, направленных на развитие быстроты, прекращают в тот момент, когда внешние признаки или показания секундомера будут свидетельствовать о снижении скорости передвижения.

Примерные упражнения для развития быстроты у баскетболистов:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- старты после преодоления сопротивления. Выполняется в парах, один из пары выполняет бег на месте, второй из пары удерживает его на месте при помощи рук или в резиновой петле. По сигналу первый из пары делает ускорение на дистанцию 5-10 м. На противоположной стороне площадки пары меняются местами;

- старты после выполнения задания на частоту работы ног или работы на координационной лесенке. Спортсмен выполняет быстрые движения на месте

ногами («барабан») либо быструю разножку, прыжки на двух или одной ноге, после чего выполняет ускорение на дистанцию 20-30 м. Также возможна работа на координационной лесенке, которая помимо скорости развивает координацию спортсмена;

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

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

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

- различные эстафеты с командным соревнованием.

Физическое качество «гибкость».

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

Примерные упражнения для развития гибкости в баскетболе:

- различные круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;

- махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами;

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

- скручивания туловища влево, вправо;

- упражнение «мостик»;

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

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

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

Физическое качество «ловкость».

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

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

Три проявления ловкости:

- 1) пространственная точность движений;
- 2) точность движений, осуществляемых в сжатые сроки;
- 3) движения, выполняемые не только быстро, но и в изменяющихся условиях или помехах движению.

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

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

Примерные общие упражнения для развития ловкости координационных способностей:

- кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд;
- кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку;
- падение назад и быстрое вставание;
- падение вперед и быстрое вставание;
- гимнастическое (колесо) влево и вправо;
- стойка на голове, вначале с опорой у стены;
- стойка на руках;
- ходьба на руках;
- отлично помогает для развития координации, а, следовательно, и ловкости, ходьба по скамейке с вращением мяча вокруг туловища, с финтами в сторону, вперед.

Примерные специальные упражнения для развития ловкости:

- прыжки на месте с поворотами на 90° и 130° с ведением одного или двух мячей;
- рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок;
- ходьба с качением мяча перед собой;
- командная эстафета с качением мяча перед собой. Длина этапа – до 30 м;
- передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом;
- рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу;

- серийные прыжки через барьеры с ведением мяча;
- рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках;
- игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки;
- различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.;
- стойка на голове, вначале с опорой у стены;
- стойка на руках;
- ходьба на руках;
- прыжки на батуте с поворотом на 180° - 360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180° и 360° , сальто вперед и назад. После приземления – немедленно встать. Можно усложнить упражнение: в высшей точке прыжка игрок ловит мяч и отдает пас;
- бросок по кольцу с вращением мяча вокруг туловища (1 или 2 раза) во время двух шагов;
- бросок по кольцу с проносом мяча между ног во время двух шагов.

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

Развитие прыгучести у баскетболистов ЭНП.

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

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

Примерные упражнения для тренировки прыжка:

- после бега, общеразвивающие упражнения (ОРУ), игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств – быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры;
- прыжки выполняются толчком с двух ног, приземление на «заряженную» стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная;
- толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние нормального

шага – «маятник»;

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

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

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

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

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

- прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игроков;

- запрыгивание на тумбу и сшагивание на пол;

- прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин.

Через скакалку весом от 3 до 7 кг – от 30 с до 1,5-3 мин;

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

- серийные прыжки – «ножницы» с ведением одного или двух мячей.

В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами – вперед и назад;

- серийные прыжки – «разножка» с ведением одного или двух мячей.

В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны;

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

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

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

- серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите. Сериями по 20-25 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока;

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

Примерные упражнения для укрепления ахиллова сухожилия и голеностопного сустава:

- с помощью резиновой петли подтягивание носка на себя и от себя;
- вращение суставом в резиновой петле;
- с помощью балансировочной подушки или платформы Bosu качение на подушке вперед-назад, влево-вправо;
- вращение на подушке по часовой и против часовой стрелки;
- ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца;
- любое прыжковое упражнение, выполняемое баскетболистами, должно осуществляться с использованием стойки баскетболиста и стойки «тройной угрозы». При приземлении игрока тренеру-преподавателю необходимо особое внимание уделять положению туловища, ног, стоп.

Силовая подготовка баскетболиста.

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

Абсолютная сила – это предельная сила данного игрока при выполнении движения, без учета его собственного веса. Относительная сила – это сила в соотношении с весом игрока.

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

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

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

ВАЖНО!

Начиная с третьего года УТЭ, силовая подготовка спортсменов включает работу с отягощениями. До этого времени в основу силовой подготовки спортсменов была положена только работа с собственным весом, так как еще не закончен процесс

формирования костной ткани у спортсменов. Тренеру-преподавателю необходимо помнить о том, что до 13-14 летнего возраста все силовые упражнения с отягощениями выполняются в статическом напряжении, без линейного перемещения в пространстве. Выбор величины сопротивления и темп выполнения упражнений для развития силовых способностей должен быть

индивидуализированным и определяться возрастными морфологическими особенностями каждого спортсмена.

Примерные общеразвивающие упражнения для развития силы:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседания, передвижения в полуприседе;
- удержание «планки»;
- «падение» вперед с энергичным отталкиванием от стенки;
- подтягивания на перекладине, поднимание ног в упоре на предплечьях;
- сдвинуть с места партнера в стойке, перетягивание партнера через линию;
- передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером;
- одновременное выпрыгивание с партнером вверх с отталкиванием плечами;
- вывести партнера из равновесия, стоя спиной друг к другу.

Примерные специальные упражнения для развития силы:

- из положения сидя поднимание набивного мяча ногами;
- толкание набивного мяча (не более 1 кг) левой и правой руками;
- круговая силовая тренировка, 4-5 станций, набивные мячи, отжимания в упоре, «планка», нагрузка работы на станциях 3 мин, интервал отдыха 90 с;
- толкание набивного мяча, отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания;
- выталкивание партнера из круга без помощи рук;
- вырывание мяча у партнера по команде тренера;
- передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону;
- передачи набивного мяча в парах или тройках, спортсмены располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают мяч с фазой полета (2-3 тренировочные года).

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

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

Примерные упражнения для развития быстроты движения рук:

- ведение одного-двух мячей;
- передачи двух-трех мячей у стены на время – 30-40 с;
- отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м;
- передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой;
- жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками;
- два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач;
- два игрока, в положении сидя на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач;
- ведение трех мячей на время – 30 с;
- дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30-40 с. Проводится как соревнование на количество ударов мяча;
- отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время – до 30 с.

ВАЖНО!

Физическая подготовка баскетболиста 8-11 лет – это фундамент для дальнейшей подготовки высококвалифицированного спортсмена. Основные задачи физической подготовки обучающихся ЭНП – это всестороннее гармоничное развитие, широкий круг двигательных умений и навыков, устойчивый интерес к занятиям по баскетболу. Для достижения поставленных задач рекомендуется использовать разнообразные средства и методы ОФП и СФП, не ограничиваясь спецификой избранного вида спорта, то есть добавлять упражнения, заимствованные из других видов спорта и эффективно развивающие, нужные для баскетболиста, способности.

4.1.3. Техническая и технико-тактическая подготовка.

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

- владеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь выполнять их наиболее совершенными способами в разных условиях;
- уметь сочетать приемы друг с другом в разной последовательности, в разном их количестве, в разнообразных условиях перемещения. Основных приемов игры немного, а разнообразие игровых действий создается за счет использования игроком как самих приемов, так и их различных сочетаний, позволяющих гибко и

вариативно вести игру;

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

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

ВАЖНО!

Показателем уровня технической подготовленности обучающихся является сама игра. Поэтому весь процесс тренировки должен быть организован таким образом, чтобы поступательно повышались требования к способностям спортсмена, обеспечивающим ведение борьбы в условиях возрастающего сопротивления.

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

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

- 1 этап – начальной постановки техники (начальное разучивание приема);

- 2 этап – стабилизация ее и совершенствование (углубленное детализированное разучивание);

- 3 этап – достижение высшего спортивного мастерства (закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия).

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

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

Для этого необходимо:

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

- овладеть механизмами двигательных навыков при выполнении основных

приемов современной техники;

- соединить известные и изученные движения в новые сочетания, составляющие основу многообразия действий баскетболиста;
- научиться применять изученные приемы в условиях игры.

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

ВАЖНО!

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

Рекомендации

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

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

- освоить правильное исходное положение;
- узнать, какие части тела принимают участие в движении, каковы их направления и согласованности;
- добиться выполнения движений по оптимальным амплитудам при самостоятельных действиях обучающихся произвольным, удобным для него темпе;
- достичь точности в структуре движений, а затем осваивать детали приема.

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

Переходя на УТЭ, спортсмены уже владеют техникой основных базовых приемов

передвижения: бег, ходьба, прыжки, остановки, повороты, перемещения в защитной стойке и технических приемов нападения: спортсмен умеет ловить и передавать мяч, вести мяч на месте и в движении с разной высотой отскока, бросать в кольцо с места, после автопаса, после дриблинга, после получения мяча, в проходе, а также получили умения правильно перемещаться в защитной стойке, оказывая самые элементарные сопротивления противнику с мячом и без него. Игроки также освоили базовые элементы тактики, а именно: принцип нападения «пас-вход», правильное расположение игрока нападения и защиты относительно мяча, колец (своего и противника), партнеров для применения освоенных приемов техники нападения и защиты в различных игровых ситуациях.

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

- дриблинг с сопротивлением и без, на месте и в движении;
- обыгрыш 1х1 из различных игровых позиций, в том числе ситуация неравноценного размена;
- завершение атак различными способами;
- работа ног, остановки при получении мяча и после дриблинга;
- различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках;
- ловля и передача мяча с сопротивлением и без, применение определенного вида передачи в зависимости от ситуации;
- открывание для получения мяча с сопротивлением и без;
- подбор в нападении, блокировка игрока защиты при подборе;
- защита против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона;
- быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве;
- игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;
- командная защита;
- личный прессинг;
- позиционное нападение.

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

- дриблинга с сопротивлением и без, на месте и в движении;
- обыгрыша 1х1 из различных позиций, в том числе ситуация неравноценного размена;
- завершения атаки различными способами;
- работы ног, остановок при получении мяча и после дриблинга;
- различных взаимодействий в парах, тройках, пятерках;
- создания ситуаций для игры 1х1;
- ловли и передачи мяча с сопротивлением и без, применения определенного

вида передачи в зависимости от ситуации;

- открывания для получения мяча с сопротивлением и без;
- подбора в нападении, блокировки игрока при подборе;
- защиты против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона;
- быстрого отрыва и раннего нападения, защиты в быстром отрыве;
- игры в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;
- позиционной командной защиты;
- личного прессинга;
- позиционного нападения;
- взаимодействия в пятерках в рамках специальных ситуаций (выбросы с боковой и лицевой линий);
- различных видов зонного прессинга и зонной защиты.

Рассмотрим основные блоки технико-тактической подготовки спортсменов на УТЭ.

Дриблинг.

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

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

- на месте;
- в движении;
- в игровой ситуации.

Примерные упражнения для тренировки ведения мяча:

- ведение мяча на месте перед стоечкой: финт ногой и зашагивание; финт «внутри-наружу» и зашагивание; перевод перед собой, финт ногой и зашагивание; разножка и зашагивание; перевод под ногой, спин и зашагивание; спин, перевод под ногой, разножка, зашагивание; внутри-наружу, перевод перед собой, финт ногой и зашагивание и т.д.;
- ведение мяча в колоннах от лицевой до лицевой с изменением направления при помощи комбинаций из финтов и переводов;
- игра 1х1 после обегания стоек, задача использовать как можно больше финтов и переводов для того, чтобы обыграть защитника;
- зигзаг нападающего в полтора коридора с атакой кольца. В данном упражнении

можно менять задания для защитников, чтобы изменять сложность упражнения, например, держать руки за спиной, работая в защите, держать руками мяч, с помощью которого осуществлять давление на своего партнера в нападении, запрет на выбивание и перехваты мячей, акцент на соблюдение дистанции, игра в полный контакт с перехватами, выбиванием мяча;

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

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

Завершение атак.

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

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

атаки.

Примерные упражнения для тренировки завершения атак:

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

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

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

Огромную роль в технике завершения атаки играет правильность выполнения, поэтому оно должно проходить также в несколько этапов. На первом этапе необходимо объяснить подетально, каким образом будет осуществляться данный вид атаки, в какой ситуации он применяется, затем приступить к показу и только после этого приступить к освоению данного технического элемента, сначала на небольшой скорости, прибавляя от раза к разу. Самой популярной ошибкой является применение типа завершения атаки в неподходящей ситуации. В данном случае тренеру-преподавателю необходимо получить объяснение у обучающегося, почему он применил именно этот способ завершения атаки, после чего скорректировать его действия в следующей атаке. Нельзя отбивать желание применять тот или иной вид броска, потому как в этом случае спортсмен перестанет развиваться в этом направлении. Для дополнительной мотивации использования новых приемов в нападении необходимо вводить бонусные очки при игре 1x1 за применение нового приема. Таким образом, обучающиеся будут стремиться пробовать что-то новое в своих дальнейших атаках.

Таким образом, техника обыгрыша 1x1 складывается из техники ведения мяча и техники завершения атаки. На учебно-тренировочных занятиях необходимо уделять внимание отдельно технике ведения мяча и отдельно технике завершения атаки, после чего совмещать два задания в одном тренировочном упражнении.

Работа ног:

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

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок:

двумя шагами:

- легкоатлетические прыжки в шаге;
- прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу: «по кочкам»;
- бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам;
- имитация шагов остановки с места – упражнение в равновесии: исходное положение – стойка готовности; толчком впередистоящей ногой удлиненный шаг-прыжок сзади стоящей ногой с приходом на всю стопу – удержание равновесия на ней – выставляя толчковую ногу вперед, прийти в исходное положение;
- выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой) в целом после ходьбы и бега по ориентирам, по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера);

прыжком:

- выполнение приема с места: исходное положение – стойка готовности;
- шаг сзади стоящей ногой с последующим толчком и приземлением на две ноги;
- выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой) после ходьбы и бега по ориентирам (разметке площадки, отметкам мелом и т.п.), по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера);
- выполнение разновидностей приема в целом со сменой направления и скорости передвижений;
- чередование разновидностей остановок двумя шагами и прыжком в ситуативных условиях: в различных позициях относительно щита;
- варьируя скорость и направление предшествующего передвижения;
- реагируя на условные сигналы педагога, регламентирующие момент или вариант остановки (например, один длинный свисток – остановка с удлиненным шагом правой, два коротких свистка – остановка прыжком толчком левой и т.д.);
- состязания в точности и быстроте исполнения изучаемого способа приема в эстафетах и подвижных играх.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования поворотов: на месте:

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

сзади стоящую и вращением на ее носке);

- выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся, варьируя амплитуду поворотов (то есть размах переступания-вращения): в стойке готовности; в стойке игрока, владеющего мячом;
- выполнение поворотом на месте в стойке готовности с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед – передвижение бегом спиной вперед, поворот назад – рывок на исходную позицию и т.п.;
- выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений;

в движении:

- последовательное выполнение составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение;
- выполнение поворота по ориентирам при ходьбе, а затем при медленном беге по прямой;
- выполнение приема в целом со сменой направления движения после поворота;
- выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по разметке площадки, по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам;
- выполнение разновидностей приема на месте и в движении с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).

Ловля и передача мяча:

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

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

- имитация приема переключением мяча из рук одного спортсмена в руки другого;
- индивидуальные упражнения в ловле мяча, подброшенного вверх над собой (посланного в стену), с овладением мячом на разной высоте: над собой; после его отскока от пола: на уровне пояса, колен или пола; упражнения на месте и с вышагиванием в ловле мяча, посланного партнером: по навесной траектории в заранее поставленные кисти; на разной высоте: над головой, на уровне головы, груди, пояса, с отскоком, катящегося по полу;
- ловля мяча, летящего сбоку и поступающего от партнера сзади-сбоку;
- выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после

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

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

- остановка изучаемым способом (двумя шагами или прыжком) с места с ловлей отскочившего от площадки мяча, предварительно выпущенного перед собой;
- выполнение изучаемой разновидности приема, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера:
 - а) с места;
 - б) после передвижения ходьбой;
 - в) после передвижения медленно бегом;
- остановка изучаемым способом с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вертикально вверх вытянутой в сторону рукой: остановка с ловлей «зависшего» в воздухе мяча;
- выполнение изучаемой разновидности приема в целом:
 - а) с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола;
 - б) после встречного набрасывания мяча партнером по навесной траектории;
 - в) после встречной передачи партнера заданным способом (момент передачи регламентируется звуковым сигналом игрока, выполняющего остановку);
- выполнение разновидностей приема, варьируя:
 - а) скорость передвижений игрока;
 - б) момент передачи мяча партнером;
 - в) направление полета мяча от партнера (навстречу, сбоку или на ход выполняющему остановку игроку);
- выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями в условиях противоборства: подвижные игры типа «охраняй капитана», «мяч капитану» и т.п.

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

Примерные упражнения для обучения и совершенствования передач мяча на месте:

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

- имитация передачи-ловли в парах переключением мяча из рук одного игрока в руки другого;
- передачи в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию, направление и траекторию полета мяча;
- передачи мяча в парах, тройках и других сочетаниях несколькими мячами;
- передачи мяча в различных построениях (во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т.п.) с последующим передвижением вслед за мячом или в сторону от направления передачи;
- передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника (над плечом, над головой, под рукой и т.п.):
 - а) с вышагиванием;
 - б) в сочетании с поворотами на месте;
 - в) в сочетании с обманными движениями мячом;
 - г) в сочетании с последующим финтом и уходом от защитника;
- передачи мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу;
- направленное сочетание разновидностей передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры):
 - а) в подвижных играх типа: «не давай мяч водящему», «мяч в центр», «подвижная цель», «10 передач» и т.п.;
 - б) в условиях игрового противоборства.

Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча в движении: при встречных передачах:

- выполнение изучаемого способа передачи в движении неподвижно стоящему игроку с использованием двухшажного ритма работы ног:
 - а) снимая мяч с кисти вытянутой в сторону руки партнера (с места, в ходьбе; в беге);
 - б) после ловли мяча слегка подброшенного вертикально вверх с кисти вытянутой в сторону руки партнера;
- выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру:
 - а) после собственного выбрасывания мяча перед собой (с обратным вращением) и отскока от пола;
 - б) после ловли мяча, наброшенного партнером навстречу набегающему игроку в заранее указанной точке площадки, обозначенной линией разметки, набивным мячом и т.п.;
- выполнение передачи в движении неподвижно стоящему игроку после встречной передачи партнера:
 - а) с отскоком от пола;

б) по навесной траектории;

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

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

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

а) с отскоком от пола;

б) по прямой траектории;

при поступательных передачах:

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

– стоящему впереди-сбоку партнеру;

– игроку, начинающему движение;

– двигающемуся нападающему (после ловли мяча в движении игрок выполняет один из освоенных игровых приемов или их сочетание: остановку, встречную передачу в движении другому партнеру, ведение мяча, бросок в движении и т.п.);

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

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

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

– выполнение разновидностей встречных и поступательных передач в движении в эстафетах и подвижных играх типа «охота с мячом», «запятнай мячом», «салки и мяч» и т.п.

Открывание для получения мяча:

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

Существует три способа для открывания с целью получения мяча:

1) через контакт с защитником;

2) через заступ;

3) при помощи разворота (пивота).

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

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

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

Подбор в нападении:

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

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

Примерные упражнения для тренировки подбора мяча:

- передача мяча в щит с последующим овладением мяча в прыжке и приземлением на площадку;
- передача мяча в щит в колонне друг за другом;
- передача мяча в щит в двух колоннах на противоположных кольцах с последующим передвижением к другому кольцу;
- игра 1х1 с борьбой за подбор мяча. В этом упражнении очки нападающему даются не только за забитые мячи, но еще и за подбор после завершения атаки кольца. Подбор в нападении засчитывается как два очка, подбор в защите как одно очко;
- борьба за мяч под кольцом в тройках. Один игрок выполняет бросок в кольцо с любой дистанции, двое игроков борются за подбор под кольцом после броска.

Выше нами были рассмотрены блоки техники нападения.

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

- техника защитной стойки и передвижений;
- техника противодействия игроку с мячом, без мяча, заслону;
- техника блокировки игрока при подборе.

Техника стоек и передвижений.

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

Стойка защитника с параллельной постановкой стоп применяется для опеки

нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника по площадке.

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

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

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

Техника противодействия игроку с мячом, без мяча, заслону.

К технике противодействия игроку с мячом относятся: вырывание, выбивание мяча, а также накрывание (блок-шот) и отбивание мяча при бросках. К технике противодействия игроку без мяча является перехват и выбивание мяча при передаче. На УТЭ начинается изучение применения заслона, поэтому мы должны уделять внимание освоению техники противодействия заслону. На УТЭ до двух лет к изучению предлагаются следующие варианты противодействия заслону: смена игроков в защите, в том числе ситуация неравноценного размена, прохождение заслона со своим, в том числе сверху, снизу и между игроками. На УТЭ свыше двух лет осваиваются следующие варианты противодействия заслону: в случаях использования заслона игроками различных амплуа – помощь игрока при заслоне и возврат к своему игроку (принцип помогу-вернусь); в случаях использования заслона игроками различных амплуа – защита против игрока с мячом вдвоем с дальнейшей подстраховкой третьего игрока (принцип двойного отбора). Что касается техники защиты, немалую роль играет коммуникация игроков в защите, которая оказывает дополнительное психологическое воздействие на игроков нападения, поэтому необходимо обучать разговору игроков во время командной защиты. Применяются такие фразы, как:

«я на мяче», «помогу-вернусь», «смена» и т.д.

Техника блокировки игрока при подборе.

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

Примерные упражнения для тренировки блокировки игрока при подборе:

– игра 1х1 в парах с акцентом на подбор мяча после броска. В данном

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

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

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

- игра за блок 5х5. То же самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках;

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

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

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

ВАЖНО!

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

4.1.4. *Тактическая подготовка.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ВАЖНО!

Тактическая подготовка баскетболиста включает решение 3 основных задачи:

1. Приобретение тактических знаний;
2. Формирование тактического мышления;
3. Усвоение тактических навыков и умений.

На УТЭ изучаются следующие разделы тактической подготовки:

- различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках;
- быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве;
- игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;
- командная защита;
- личный прессинг;
- позиционное нападение.

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

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

4.1.5. Психологическая подготовка.

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

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

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

ВАЖНО!

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

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

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

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

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

4.1.6. Интегральная подготовка.

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

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

На ЭНП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств и физического развития с эффективностью обучения двигательным действиям (техническим приемам игры);
- 2) формирование тактических умений в процессе обучения технике игры;
- 3) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств;
- 4) влияние психологической подготовки на успешность тактических действий;
- 5) применение средств и методов психологической подготовки в процессе обучения техническим приемам игры.

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

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

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

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

Моделирование специфики игры в баскетбол позволяет выборочно и с большой эффективностью воздействовать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности, а также

помогает подвести спортсменов к участию в учебных и официальных играх.

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

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

Интегральная подготовка баскетболистов на УТЭ направлена на развитие умения применять полученные навыки и принимать правильные решения в конкретной игровой ситуации. В связи с тем, что основной задачей УТЭ является подготовка к официальным спортивным соревнованиям, необходимо уделять внимание подготовке спортсменов к игре 5х5.

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

Учебные игры – незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности баскетболистов при достаточной подготовленности обучающихся. Главное их достоинство – это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки. В практике занятий баскетболом учебные игры применяются при игре на один или на два щита, в полных или уменьшенных составах команд, в течение всего предусмотренного правилами времени или с изменением продолжительности игры, при соперничестве с равными по силам, более слабыми или сильными командами.

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

Стимулировать выполнение установок на игру можно начислением дополнительных очков за успешные игровые действия либо введением некоторых изменений в правилах игры. Вариативность изменения правил не ограничена и

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

Безусловное положительное тренировочное воздействие учебных двусторонних игр на спортсменов подкрепляется последующим их участием в контрольных играх с приглашенными командами.

Участие в календарных играх официальных спортивных соревнований требует от баскетболистов максимальной и взаимосвязанной реализации локальных результатов их обучения в целостную игровую деятельность. Любые спортивные соревнования должны рассматриваться, с одной стороны, как цель всей учебно-тренировочной работы, с другой – как эффективное средство интеграции системы предшествующих педагогических воздействий.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	~ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	~13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	~13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	~13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питания спортсменов	~14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и инвентарь по виду спорта	~14/20	ноябрь-май	Правила безопасного использования и эксплуатации оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	~600-960		
	Роль физической культуры в формировании личностных качеств	~70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как феномены. Спорт- явление культурной жизни. Роль ФК в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	~70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. МОК.
	Режим дня и питания обучающихся	~70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процессов. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний

				организма при спортивной деятельности. Физиологически механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	~70/107	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	~60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка экипировки и инвентаря к соревнованиям
	Правила вида спорта	~60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1 Материально-технические условия реализации Программы

В ФССП установлена совокупность минимальных требований к материально-технической базе, обеспечивающей полноценную и эффективную реализацию Программы, к ним относятся:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для спортивной подготовки баскетболистов представлен в Таблице 14.

Учебные помещения: спортивный комплекс «Победа» МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа», спортивный зал МБОУ Тогучинского района «Горновская средняя школа», соответствует требованиям санитарных правил и норм, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»). Площадь кабинета – 200 м².

Таблица 14

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
Сведения о помещениях			
1	Игровой зал СК «Победа», площадь 760 м ² .	зал	1
2	Стадион «Динамо» «Тогучинская спортивная школа»	стадион	1
3	Спортивный зал МБОУ «Горновская средняя школа», площадь 200 м ²	зал	1
Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий			
1	Сетка волейбольная	штук	2
2	Стойка волейбольная	штук	4
3	Гимнастическая стенка	штук	2
4	Гимнастическая скамейка	штук	6
5	Гимнастический мат	штук	6
6	Скакалка	штук	20
7	Рулетка	штук	1
8	Свисток	штук	1
9	Эспандер латексная лента	штук	5
10	Мяч набивной (масса 1 кг)	штук	4
11	Мяч волейбольный	штук	6
12	Мяч баскетбольный	штук	4
13	Мяч теннисный	штук	8

14	Мяч футбольный	штук	2
15	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
16	Секундомер	штук	1
17	Набор гантелей	набор	2
Перечень технических средств обучения			
1	Ноутбук	штук	1
2	Проектор	штук	1
3	Колонки	штук	1
Требования к специальной одежде обучающихся (на 1 чел).			
1	Майка волейбольная	штук	2
2	Шорты спортивные	штук	2
3	Обувь спортивная	пара	2

5.2 Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на УТЭ, ССМ, ВСМ кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки – привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации заключается в постоянном самосовершенствовании и самоподготовке (следует указать план проведения открытых учебных тренировок

и мероприятий, мастер-классов с участием тренеров-преподавателей, мероприятий по самообразованию, повышению квалификации и т.п.).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

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

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

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Каждой Организации, реализующей Программу в Российской Федерации, рекомендовано иметь методический кабинет, оснащенный и постоянно пополняемый литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность. Современному тренеру-преподавателю необходимо овладеть элементарными навыками использования новейших технологий, поиска и обработки нужной информации, с помощью самоподготовки, систематического (в установленном порядке) посещения курсов повышения квалификации, мастер-классов и других подобных программ, обеспечивающих возможность получения передовых знаний, умений и навыков работы в современных условиях.

Рекомендуемая для использования литература и официальные сайты:

1. Анискина, С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 38 с.
2. Баула, Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы/ Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. – М.: Чистые пруды, 2005. – 32 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
4. Гатмен, Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган /

пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с.

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

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

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

8. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин // Баскетбол. – 2008. – Вып. 4. – С. 10-21.

9. Сортэл, Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002г., 230 с.

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

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

Официальные сайты

в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.minsport.gov.ru> – официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. <https://edu.gov.ru/> – официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации.

3. <http://www.consultant.ru> – компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс».

4. <http://www.rusada.ru> – официальный сайт Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА»).

5. www.russiabasket.ru – официальный сайт Общероссийской общественной организации «Российская федерация баскетбола».

6. www.fiba.com – официальный сайт Международной федерации баскетбола (FIBA).

7. <http://www.wada-ama.org> – официальный сайт Всемирного антидопингового агентства.

8. <http://www.roc.ru/> – официальный сайт Олимпийского комитета России.

9. <http://www.olympic.org/> – официальный сайт Международного олимпийского комитета.