

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»**

ПРИНЯТА  
решением тренерского совета  
МБУ «СШ № 2»  
Протокол № 5 от 29 мая 2020 г



О.И. Прокопьева

**ПРОГРАММА  
спортивной подготовки по виду спорта баскетбол**

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 г. N 114

**Срок реализации программы на этапах:**

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочном этапе – 5 лет .
- этап спортивного совершенствования

**Липецк, 2020**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»**

ПРИНЯТА  
решением тренерского совета  
МБУ «СШ № 2»  
Протокол № 5 от 29 мая 2020 г

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБУ  
«СШ № 2»  
\_\_\_\_\_ О.И. Прокопьева

**ПРОГРАММА  
спортивной подготовки по виду спорта баскетбол**

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 г. N 114

**Срок реализации программы на этапах:**

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочном этапе – 5 лет
- этап спортивного совершенствования

**Липецк, 2020**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	5
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	11
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	71
5.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	73
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	75

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее - ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2012, N 53 (ч. I), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525; 2013, N 30, ст. 4112), Приказа Министерства спорта РФ от 10.04.2013 г. N 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол», и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Программа имеет следующую структуру:

- введение;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачётные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Баскетбол - один из самых доступных и распространенных видов командной спортивной игры. Эта игра благоприятна для здоровья практически всех возрастных групп населения. Каждый, увлекающийся этой игрой, полной задора и радости движений, не расстанется с ней в течение всей своей жизни.

Баскетбол - отличное средство приобщения человека к систематическим занятиям физической культурой и спортом, активного отдыха.

Понятие «подготовка баскетболистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение баскетболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой. Подготовка спортивных резервов тесно связана с работой общеобразовательных школ, средних специальных заведений и других организаций, осуществляющих массовую физкультурно-оздоровительную и спортивную работу.

Спортивные школы организуют работу групп начальной подготовки главным образом на базе общеобразовательной школы, специализированных классов по баскетболу, помогают в проведении массовых соревнований в своем районе, оказывают методическую помощь и т.д. Лучших юных баскетболистов привлекают к занятиям в спортивных школах, школах-интернатах спортивного профиля.

Многолетняя подготовка баскетболистов строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста, и их возможностей на каждом возрастном этапе. Начинать заниматься баскетболом предпочтительно с 8-9 лет. В этом возрасте уровень развития высшей нервной деятельности позволяет успешно формировать у детей спортивные двигательные навыки. Причем обучение их спортивной технике проходит успешнее, чем новичков более старшего возраста и взрослых. Объясняется это большей пластичностью нервной системы детей. Развитие интеллекта, волевых качеств, способностей к более устойчивому вниманию также дает возможность проводить занятия достаточно эффективно. Высокая степень владения навыками игры может быть достигнута только при длительном планомерном и квалифицированном обучении, начиная с детского возраста.

Принимая во внимание сложность подготовки баскетболистов, совершенствование их возможно только на основе систематического подхода, внедрение которого характерно для спорта на современном этапе его развития.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Программа предназначена для осуществления непрерывной подготовки баскетболистов в период их обучения и прохождения спортивной подготовки в детско-юношеской спортивной школе № 2 (далее - Учреждение) города Липецка.

Реализация программы рассчитана на весь период обучения спортсмена в Учреждении. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

Существуют три этапа многолетней подготовки спортивных резервов, которые отвечают специфике игровых видов спорта.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Учреждение реализует первые три этапа — начальной подготовки, тренировочный этап, и этап совершенствования спортивного мастерства. Дальнейшее образование спортсмены получают в специализированных высших учебных заведениях, самые перспективные — в командах мастеров.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе Учреждения – 17 лет.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия - 45 минут (академический час).

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, планируются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической и технической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по баскетболу, по индивидуальным планам.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению методического тренерского совета, но не более одного раза на данном этапе.

Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения методического тренерского совета при разрешении врача.

План спортивно-массовых мероприятий Учреждения формируется ежегодно на основе единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации баскетбола.

Тренерами групп должна вестись следующая документация планирования и учета:

1. Планирование:

- годовой план;
- учебный план-график;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий;
- контрольные нормативы по видам подготовки;
- расписание занятий;

- индивидуальные планы подготовки.

2. Учет проделанной работы:

- журнал учета работы спортивной группы;
- протоколы (или выписки из протоколов) соревнований;
- документация по оформлению спортивных разрядов;
- документация по учету сдачи контрольных нормативов по видам

подготовки.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- срок обучения в Спортшколе;
- оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;
- границы максимально возможных достижений;
- продолжительность выступлений на высоком уровне.

Нормативные требования к продолжительности тренировочного процесса и к количественному составу групп по этапам спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол представлено в таблице № 1.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6-12

Спортивная подготовка баскетболистов включает следующие разделы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;

- психологическая подготовка;
- медико-восстановительные мероприятия;
- технико-тактическая (интегральная) подготовка;
- участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличении количества часов на технико-тактическую (совместно технико-тактическую), контрольные испытания, соревнования и восстановительные мероприятия. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки представлено в таблице № 2.

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28	18-20	8 -- 12	6 – 8
Специальная физическая подготовка (%)	9 -- 11	10 -- 12	10 -- 14	12 -- 14	14-17
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23	23-24	24-25	20 – 25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12 -- 15	15 -- 20	22 -- 25	25 -- 30	26 – 32
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 -- 15	10 -- 14	8 -- 10	8 -- 10	8 – 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8 -- 12	10 -- 12	10 -- 14	13 -- 15	14 - 16

Участие спортсменов в тренировочных мероприятиях представлено в таблице №3 «Перечень тренировочных мероприятий»

№ п\п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап начальной подготовки	

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности представлены в таблице № 4.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ**

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

Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий.

Нормативные требования к тренировочной нагрузке представлены в таблице № 5.

**НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	10 - 12	12 - 18	18 - 24
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 6	6 - 7	7 - 10
Общее количество часов в год	312	416	520 - 624	624 - 936	936 - 1248
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 208	234 - 286	310 - 364	460 - 520

### **3. Методическая часть.**

#### **ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ**

Методическая часть программы включает:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

#### **ЭТАПЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЭТАПЫ**

##### **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Цель подготовки резервов высококвалифицированных баскетболистов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы спортивного совершенствования, а впоследствии в команды высших разрядов по уровню подготовленности, обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений (клубные команды, молодежные и основные сборные страны).

Содержание работы с юными баскетболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в баскетбол, модельными требованиями квалифицированных баскетболистов, возрастными особенностями и возможностями баскетболистов 8-17 лет.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т.п. Специализированные занятия баскетболом начинаются в 8-10 лет, в 16-17 лет девушки и юноши после прохождения курса обучения в Учреждении переходят в команды высших разрядов. Первых больших успехов в баскетболе спортсмены достигают в 20-22 года (девушки несколько раньше, юноши позже). Наивысшие результаты показывают в возрасте 23-25 лет у женщин и 26-28 лет у мужчин. Стаж от начала занятий баскетболом до достижения оптимальных возможностей (выполнения норматива мастера и мастера спорта международного класса) составляет 9-10 лет.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы.

Первый этап (начальной подготовки) предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к баскетболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане

и с учетом специфики баскетбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, стритбол). Возраст 8-10 лет.

Второй этап («начальной спортивной специализации») посвящен базовой технико- тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к баскетболу. Возраст 11-14 лет.

Третий этап («углубленной тренировки») направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (центровые, защитники, атакующие). Возраст 15-17 лет.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому спортсмены с учетом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап или год обучения в более раннем возрасте.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;
- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях. Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки - «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса - подготовка высококвалифицированных баскетболистов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям. Этот принцип положен в основу, как программирования процесса подготовки, так и нормативных требований.

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки баскетболистов, дифференцированный по годам обучения; материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической; по системе оценки уровня подготовленности юных баскетболистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе. Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой (отделением) по баскетболу, предусматривает:

- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей соревнований квалифицированных баскетболистов;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
- обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов;
- организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы школы.

Исходя из специфики баскетбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить учащихся реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты - результаты всех сторон тренировки.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Необходимо в чувствительные периоды акцентировать воздействие на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том

или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (8-10 лет), когда эффективность средств баскетбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, волейбола, проводятся подвижные игры, игра в регби или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике баскетбола. Основным средством ее (кроме средств баскетбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. Для юных баскетболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет. Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями.

Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных баскетболистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся:

- умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх;

- умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником;
  - умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.;
- По мере изучения технических приемов баскетбола учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке баскетболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий.

Учебные игры, контрольные игры и соревнования по баскетболу служат высшей формой интегральной подготовки. В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования. Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку. В спортивной школе и в масштабах города, области целесообразно проводить соревнования по баскетболу уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в баскетбол полными составами. Для юных баскетболистов 10-12 лет проводят соревнования по мини-

баскетболу, а также соревнования по баскетболу неполными составами (2х2, 3х3, 4х4) с использованием освоенных технических приемов. Для баскетболистов тренировочного этапа проводятся такие же соревнования, только увеличиваются границы площадки до нормальных размеров. В положении о соревнованиях следует оговорить определенные моменты: игра только в три касания (команда старших в игре с младшими); игра с помощниками («обслуживать»); организуя нападающие действия, выполнять только «обманы», и т.п. Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных баскетболистов.

В этапах начальной подготовки (8-10 лет) проводятся соревнования по мини-баскетболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по баскетболу уменьшенными составами.

В число игр для занимающихся 15-16 лет входят контрольные игры всероссийского и федерального масштаба, календарные игры с 12-14 лет должны быть городского и областного масштаба. Должны войти в традицию встречи спортивных школ командами различного возраста - от 12 до 16 лет.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры.

По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке - подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными).

По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Начиная с 15-16-летнего возраста, занимающиеся ведут дневник, в котором фиксируют содержание проделанной работы и другие вопросы. По усмотрению тренера должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия, посвященные только учебным играм («игровые тренировки»). Занимающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а тренер должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других.

Инструкторская и судейская практика проводится на тренировочном этапе. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях. При написании программы учитывались следующие методические положения:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных баскетболистов 8-17 лет;

- 2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

### ПЛАН СПОРТИВНОГО СЕЗОНА

В плане спортивного сезона отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных баскетболистов. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе баскетболистов высокого класса для команд высших рядов.

№	Разделы подготовки	ЭНП			ТЭ					ЭССМ
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
1	ОФП	92	103	103	123	123	62	62	62	74
2	СФП	30	45	45	75	75	108	108	108	112
3	Техническая подготовка	62	95	95	148	148	193	193	193	184
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46	82	82	155	155	218	218	218	
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	46	42	42	55	55	77	77	77	316
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и	32	45	45	62	62	116	116	116	150

	<b>судейская практика</b>									
<b>7</b>	<b>Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
	<b>Итого часов:</b>	<b>312\6</b>	<b>416\8</b>	<b>416\8</b>	<b>624\12</b>	<b>624\12</b>	<b>780\15</b>	<b>780\15</b>	<b>780\15</b>	<b>936\18</b>

### **Этап начальной подготовки.**

Основной принцип тренировочной работы - универсальность подготовки занимающихся.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

### **Тренировочный этап.**

Основной принцип тренировочной работы - универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики баскетбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по баскетболу, судейства, учебно-тренировочных занятий.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

Основной принцип тренировочной работы - универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям), максимальное участие в соревнованиях любого уровня.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;

- прочное овладение основами техники и тактики баскетбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по баскетболу, судейства, учебно-тренировочных занятий.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Углубленные медицинские обследования проводятся:

предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (баскетболом);
- выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям баскетболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;
- отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы:

- отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям баскетбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»);
- соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки;
- соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи:

- выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;

- оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок;
- оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви);
- соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма. Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов. Для участия в соревнованиях по баскетболу требуется обязательный медосмотр в начале календарных игр на срок 4-6 месяцев. В соревнованиях новички могут участвовать только после 1-1,5 лет регулярных занятий. Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности. Интерпретация, заключение:

- 1) о возможности занятий баскетболом по состоянию здоровья;
- 2) о коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий;
- 3) о соответствии функционального потенциала возможностям высоких достижений в баскетболе;
- 4) о соответствии антропоморфологических параметров требованиям баскетбола;
- 5) о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния и рекомендации по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.*

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

*ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ*

*ПОДГОТОВКА*

***Этап начальной  
подготовки***

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика баскетбола.
2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
5. Правила игры в баскетбол. Состав команды. Костюм игроков. Начало игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
6. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в баскетбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

### ***Тренировочный этап***

1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
2. Состояние и развитие баскетбола. Развитие баскетбола среди школьников. Соревнования по баскетболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность баскетбола. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России. Международные юношеские соревнования по баскетболу. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по баскетболу.
3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха.

Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Использование естественных факторов природы

(солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

5. Нагрузка и отдых, как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в баскетболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

7. Основы техники и тактики игры в баскетбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в баскетбол.

8. Основы методики обучения баскетболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе по баскетболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

9. Планирование и контроль тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок - как основная форма организации и проведения занятий, организация занимающихся.

10. Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий баскетболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные кольца и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по баскетболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

11. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

### ***Этап совершенствования спортивного мастерства.***

1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2. Состояние и развитие баскетбола. Развитие баскетбола среди школьников. Соревнования по баскетболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность баскетбола. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России. Международные юношеские соревнования по баскетболу. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по баскетболу.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий.

Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

5. Нагрузка и отдых, как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в баскетболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

7. Основы техники и тактики игры в баскетбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в баскетбол.

8. Основы методики обучения баскетболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе по баскетболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

9. Планирование и контроль тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок - как основная форма организации и проведения занятий, организация занимающихся.

10. Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий баскетболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные кольца и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по баскетболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

11. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

### **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание). Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности. Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена. Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная

воспитательная работа тренера при этом не достигает цели. Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом. Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников. Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться. В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности. Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями. Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в

экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются:

- овладение занимающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин;
- умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях;
- развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо:

- определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению;
- рассчитать время, необходимое для их использования;
- разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена;
- определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного баскетболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования моральных черт и качеств личности баскетболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

## 2. Развитие процессов восприятия.

Специфика баскетбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у баскетболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее. Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: -ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; -упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; -во время передач контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, различных бросках, и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; передачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния. Баскетболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в баскетбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у спортсменов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

## 3. Развитие внимания.

Успешность технических и тактических действий баскетболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и

переключения внимания. Надо научить юных баскетболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У баскетболистов необходимо развивать:

-наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке;

-сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия;

-инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

5. Развитие способности управлять эмоциями.

Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность баскетболистов, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных баскетболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6. Воспитание волевых качеств.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в баскетбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена. Основные волевые качества, которыми должен обладать баскетболист - целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды. Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Некоторые баскетболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении и неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д.

Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему: • занимающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой. Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому – 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее. В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцептировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника, как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре. Замены могут быть произведены и по различным причинам - для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей баскетболистов.

### **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов. Восстановительные мероприятия проводятся: - в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции. Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, и т.п.), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно - гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон, отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их. После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу

тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Физические средства восстановления (ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство.

Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные мероприятия обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований. Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

## **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на этапе начальной подготовке определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа.

### Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в баскетболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

### Второй год.

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

### Третий год.

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

#### Четвертый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-баскетболу и баскетболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

#### Пятый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-баскетбол.
4. Проведение соревнований по мини-баскетболу и баскетболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

### **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов. На этапе начальной подготовки занимающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений - формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде (велотренажере). Содержание занятий по баскетболу определяется на основании материала для начального и тренировочного этапов. На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий. Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости.

При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом. Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в баскетболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микропоединков двух соперничающих команд. Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в зонах и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных микропоединков.

Материал по физической подготовке представлен для всех этапов без разделения по годам обучения, ориентиром для тренеров в этом служат задачи и содержание технико - тактической подготовки, которое дифференцировано по годам обучения. Учитывая особенности организации работы, материал для первого и второго годов обучения в этапе начальной подготовки и тренировочном этапе дан общий. На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста юных баскетболистов и года обучения в спортивной школе.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных баскетболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики баскетбола. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными баскетболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, волейбола, гандбола, подвижные игры. Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в

заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, волейбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств баскетбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в баскетбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам баскетбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

#### *Общая физическая подготовка (ОФП)*

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег 2-3 отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов. Спортивные и подвижные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка баскетболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

#### *Специальная физическая подготовка (СФП)*

Бег с остановками и изменением направления.

«Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

«Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет) приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (1 -2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в два шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед - вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней

передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки баскетболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед.

Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками.

Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо.

Броски набивного мяча (1кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

Бросок гандбольного мяча из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с баскетбольным мячом (выполняют многократно подряд).

Совершенствование броскового движения в опорном положении и в прыжке с места, с разбега.

Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке двумя руками. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке. Соревнование на точность метания малых мячей.

Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком.

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно).

Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или баскетбольного, укрепленного на амортизаторах.

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-2 год обучения)

#### *Техническая подготовка*

##### **Техника нападения**

Перемещения и стойки:

стойки основная, «положение тройной угрозы»;

ходьба, бег, перемещение спиной вперед;

остановка двумя шагами, остановка прыжком;

вышагивание на одной ноге.

Передачи:

передача мяча от груди двумя руками в стену и ловля отскока;

передача от груди двумя руками в движении;

- от плеча одной рукой;

в треугольнике пас через середину;

передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями;

на точность в движении под кольцо.

Ведение мяча:

стоя на площадке правой и левой по очереди;

с перемещением вперед;

со сменой направления;

высокое и низкое ведение;

без зрительного контроля;

Броски:

базовый бросок одной рукой с места;

одной рукой в прыжке;

в прыжке через руки защитника;

штрафной бросок;

с двух шагов;

с двух шагов после «финта»;

с двух шагов после передачи;

с двух шагов с сопротивлением защитника;

### **Техника защиты**

стойка и работа ног:

фехтовальный шаг;

отступающий шаг;

постановка передней ноги;

2. перемещения:

- скоростные перемещения на площадке в защитной стойке;

зеркальный шаг;

- противодействие дриблеру;

3. перехват:

- рывок к мячу;

- постановка ног для затруднения получения передачи;

- постановка ног для перехвата с помощью поворота;

## ***Тактическая подготовка***

### **Тактика нападения**

Индивидуальные действия:

выбор места на площадке;

выход за спиной защитника;

передача на игрока со слабым защитником;

финт на бросок-проход к кольцу;

Групповые действия:

взаимодействие нижних игроков с верхними;

разыгрывающего игрока с нападающим;

центровых игроков через заслон;

наведение защитника на заслон;

неравноценный размен.

Командные действия:

Быстрый прорыв по центру;

Быстрый прорыв по флангу;

Позиционное нападение.

### **Тактика защиты**

Индивидуальные действия:

выбор места для перехвата передачи;

противодействие игроку с мячом;

предотвращение передачи;

отсечение игрока для выполнения подбора мяча;

Групповые действия:

размен игроками после постановки заслона;

подстраховка игрока с мячом;

Командные действия:

расположение игроков на своей половине площадки максимально близко к трехсекундной зоне.

## ***Интегральная подготовка***

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, ловлей и передачей мяча.

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите.

Многократное выполнение технических приемов подряд, тактических действий.

Подготовительные к баскетболу игры:

«Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»);

игра в баскетбол без ведения.

Учебные игры. Игры по правилам мини-баскетбола, классического баскетбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (3 год обучения)**

#### ***Техническая подготовка***

##### **Техника нападения**

Перемещения и стойки:

стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед);

отступающий шаг, фехтовальный шаг, остановка прыжком, остановка двумя шагами; сочетание перемещений и технических приемов.

Передачи мяча:

передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча набегающему игроку;

дальняя передача в прорыв;

передачи в парах, тройках;

передача в прыжке (вперед вверх) свободному игроку под кольцо.

Броски мяча;

- с двух шагов с правой и левой стороны;

- с двух шагов, первым шагом уходя от кольца, а вторым к кольцу;

- с двух шагов полукрюком правой и левой;

- в прыжке через руки защитника;

- в прыжке после передачи;

- в прыжке после финта;

Ведение мяча:

- скоростное ведение правой и левой;

- со сменой направления;

- контролируемое ведение со сменой темпа

- скоростное ведение без зрительного контроля;

- ведение с сопротивлением защитника с применением изученных финтов.

5. заслоны:

- передача и заслон от мяча;
- передача и заслон игроку с мячом;
- наведение на заслон.

#### 6. Подбор мяча:

- удар мяча о стену-поворот;
- отсечение игрока перед подбором мяча

### **Техника защиты**

**1. стойка и работа ног:** постановка стоп под углом 90градусов, согнуть колени так, чтобы ухо защитника находилось на уровне груди нападающего;

фехтовальный шаг;

отступающий шаг;

постановка передней ноги, одноименная рука вытянута вперед на высоте плеча;

**2.перемещения:**

- скоростные перемещения на площадке в защитной стойке;

зеркальный шаг;

- противодействие дриблеру;

**3. перехват:**

-рывок к мячу;

-постановка ног для затруднения получения передачи, кисть вытянутой руки направлена наружу, большой палец смотрит в пол.

- постановка ног для перехвата с помощью поворота

### ***Тактическая подготовка***

#### **Тактика нападения:**

**1.Индивидуальные действия:**

выбор места на площадке;

выход за спиной защитника;

передача на игрока со слабым защитником;

финт на бросок-проход к кольцу;

игра 1х1

**Групповые действия:**

взаимодействие нижних игроков с верхними;

разыгрывающего игрока с нападающим: постановка заслона, ложный заслон с рывком под кольцо;

центровых игроков через заслон: постановка заслона и отворот под кольцо;

наведение защитника на заслон;

неравноценный размен: передача под кольцо на центрального игрока с маленьким защитником, обыгрыш верхним игроком более рослого защитника на скорости с применением шага качалки и т.д.

игра с численным преимуществом 2х1, 3х2, 4х3, 5х4. Атака игроком без защитника, вывести свободного игрока на выгодную позицию для броска.

**Командные действия:**

Быстрый прорыв по центру;

Быстрый прорыв по флангу;  
Позиционное нападение.

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

- выбор места для перехвата передачи;
- противодействие игроку с мячом: постановка ноги около опорной ноги защитника, низкая широкая стойка;
- противодействие передаче;
- противодействие броску;
- отсечение игрока для выполнения подбора мяча;

2. Групповые действия:

размен игроками после постановки заслона: отступающий шаг для противодействия прохода к кольцу, постановка руки для противодействия броску;

постановка «ловушки»;

Командные действия:

расположение игроков на своей половине площадки максимально близко к трехсекундной зоне при опеке игрока без мяча;

ближняя страховка;

дальняя страховка;

### ***Интегральная подготовка***

Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.

Многократное выполнение тактических действий.

Подготовительные игры, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

Календарные игры.

Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 2 ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ**

## ПО ПРОГРАММЕ

<b>Этап обучения по Программе</b>	<b>2 этап – тренировочный этап</b>
<b>Срок обучения на этапе</b>	<b>5 лет</b>
<b>Задачи этапа</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;</li> <li>-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;</li> <li>-формирование спортивной мотивации;</li> <li>-укрепление здоровья спортсменов.</li> </ul>
<b>Осваиваемые предметные области и учебные предметы</b>	<p style="text-align: center;"><b>ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта»;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>ПО 2. «Общая физическая подготовка»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- УП 2.1. «Общая физическая подготовка»;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>ПО 3. «Избранный вид спорта–баскетбол»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- УП 3.1. «Специальная физическая, техническая и тактическая подготовка. Игровая и соревновательная подготовка».</li> <li>- УП 3.2. «Инструкторская и судейская практика»</li> </ul>

### **ПО 1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

#### **УП 1.1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»:**

Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте. Состояние и развитие баскетбола. Развитие баскетбола среди школьников. Соревнования по баскетболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность баскетбола. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России. Международные юношеские соревнования по баскетболу. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по баскетболу.

Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечнососудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно - гигиенические требования к занятиям баскетболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно - гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в баскетболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, по подгруппам, «крест». Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Основы техники и тактики игры в баскетбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в баскетбол.

Основы методики обучения баскетболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно - тренировочном процессе по баскетболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий баскетболом (макет защитника, тренажер для дриблинга, очки для дриблинга, приспособления для развития прыгучести, кольцо меньшего диаметра и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по баскетболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

## ПО 2. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

<b>ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ</b>	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.</p> <p>Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.</p> <p>Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые вращения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.</p> <p>Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнёром, переноска партнёра на плечах</p>
---	---

	и на спине, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
<b>УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ</b>	<p>Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.</p> <p>Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотом и приседаниями.</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.</p>
<b>ЭЛЕМЕНТЫ АКРОБАТИКИ</b>	Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ</b>	Игры с мячом; игры с бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов. Переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также 400, 500, 800, 1500 м. Лёгкий бег по пересечённой местности. Дистанция от 3 до 8 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.
<b>ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла и коня.
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	Лапта, регби, хоккей с мячом, хоккей с шайбой, футбол.
<b>ЛЫЖИ</b>	Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъёмы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 5-10 км на время.

### ПО 3. «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – БАСКЕТБОЛ»

**УП 3.1. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

<p align="center"><b>БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b></p>	<p>Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами в защитной стойке. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, упор присев-упор лежа, имитация броска в прыжке, в прыжке с финтом, имитация передачи и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.</p>
<p align="center"><b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b></p>	<p>«День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.</p>
<p align="center"><b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ</b></p>	<p>Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).</p>
<p align="center"><b>УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ</b></p>	<p>Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание, выпрыгивание, выпрыгивание из приседа. (Пояс, манжеты на запястьях, голени, у голеностопных суставов, жилет) приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.</p>
<p align="center"><b>БРОСКИ НАБИВНОГО МЯЧА</b></p>	<p>Многочисленные броски набивного мяча (1 -2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних подскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ноге).</p>
<p align="center"><b>ПРЫЖКИ</b></p>	<p>Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении</p>

	<p>лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Прыжок на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.</p> <p>Прыжки вверх с доставанием щита, сетки, кольца, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в два шага. Прыжки с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с броском мяча. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.</p>
<p><b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЛОВЛИ И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА</b></p>	<p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).</p> <p>Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.</p> <p>Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).</p> <p>Из упора присев, разгибаясь вперед - вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).</p> <p>Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о</p>

	<p>стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.</p> <p>Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные баскетбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность.</p> <p>Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. То же в рамках командных действий.</p>
<p><b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ И БРОСКА</b></p>	<p>Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.</p> <p>Упражнения с резиновыми амортизаторами.</p> <p>Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен па уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед.</p> <p>Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками.</p> <p>Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при передаче полукрюком одной рукой. Упражнения с набивным мячом.</p> <p>Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой над головой: правой и левой рукой.</p> <p>Броски набивного мяча в кольцо, расстояние 2-3 м.</p> <p>Упражнения с баскетбольным мячом (выполняют многократно подряд).</p>
<p><b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДРИБЛИНГА</b></p>	<p>Перебрасывание баскетбольного или набивного мяча из руки в руку перед собой. Пронес баскетбольного или набивного мяча поочередно вокруг правой и левой ноги. Выполнение дриблинга вокруг правой ноги только правой рукой и только подушечками пальцев. То же самое левой рукой вокруг левой ноги. Работа с баскетбольным мячом у стены, дриблинг о стену правой и левой рукой, угол 90градусов постепенно выпрямляя руку и завершить упражнение прямой рукой. То же в движении вдоль стены. Дриблинг с руки на руку перед собой и за спиной без зрительного контроля. Скоростное</p>

	<p>ведение мяча до противоположного края площадки одним и двумя мячами. По прямой и со сменой направления. Со сменой темпа с быстрого на медленный через каждые 2-3 ведения. Отступающий шаг не прекращая ведения. С двумя мячами с переводом перед собой и за спиной, с поворотом. Дриблинг с сопротивлением защитника. Переводы мяча без зрительного контроля под ногой и за спиной в различных сочетаниях.</p>
<p><b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ПРИ ПОДБОРЕ МЯЧА</b></p>	<p>Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания).</p> <p>Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками поймать мяч.</p> <p>Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке поймать. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, после отсечения спиной партнера - вначале мяч подбрасывают после отсечения, затем во время отсечения и до отсечения.</p> <p>Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или баскетбольного, укрепленного на амортизаторах.</p> <p>Передвижение вдоль площадки в защитной стойке рядом с нападающим, отсечение игрока после броска и подбор мяча. Двое занимающихся стоят у кольца лицом к нему, один выполняет набрасывание мяча об щит на противоположный край, другой старается максимально выпрыгнув поймать мяч в наивысшей точке, приземлиться и выпрыгнув выполнить атаку кольца. То же, но поймав мяч тут же отправить его обратно в щит на сторону партнера (в одно касание).</p> <p>Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.</p> <p>Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении.</p>

### **ТЕХНИКА ИГРЫ:**

<p><b>1-2 ГОД НА</b></p>	<p><b>Техника нападения:</b></p> <p><i>1.Остановки, повороты и стойки:</i></p>
--------------------------	--

## ЭТАПЕ

стойки основная, «положение тройной угрозы»;  
остановка двумя шагами, остановка прыжком;  
поворот назад;  
поворот вперед;  
вышагивание на одной ноге;  
повороты при игре против двух защитников.

### **Передачи:**

передача мяча от груди двумя руками в стену и ловля отскока;  
передача от груди двумя руками в движении;  
- дальняя передача от плеча одной рукой;  
в треугольнике пас через середину;  
передачи в стену с изменением высоты и расстояния -  
на месте и в сочетании с перемещениями;  
на точность в движении под кольцо.  
на точность в движении открывающемуся игроку  
передача с сопротивлением защитника.

### **3. Ведение мяча:**

стоя на площадке правой и левой поочередно, без  
зрительного контроля;  
с перемещением вперед;  
со сменой направления;  
высокое и низкое ведение;  
с переводом за спиной перед фишкой;  
то же с переводом под ногой;  
с сопротивлением защитника;

### **4. Броски:**

базовый бросок одной рукой с места;  
одной рукой в прыжке;  
в прыжке через руки защитника;  
в прыжке после передачи;  
штрафной бросок;  
с двух шагов;  
с двух шагов после «финта» на бросок;  
с двух шагов после передачи;  
с двух шагов с сопротивлением защитника;  
с двух шагов, первый шаг на внешний край, второй к  
кольцу;  
бросок с двух шагов полукрюком правой и левой рукой.

### **Техника защиты**

#### **1. Стойка и работа ног:**

фехтовальный шаг;  
отступающий шаг;

	<p>постановка передней ноги;</p> <p><b>2. Шаги и перемещения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скоростные перемещения на площадке в защитной стойке;</li> </ul> <p>зеркальный шаг;</p> <p>переигрывание на шагах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- противодействие дриблеру;</li> <li>- противодействие передаче;</li> </ul> <p><b>3. Перехват:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-рывок к мячу;</li> <li>-постановка ног для затруднения получения передачи;</li> <li>- постановка ног для перехвата с помощью поворота;</li> </ul>
<p><b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ</b></p>	<p><b>Техника нападения:</b></p> <p><b>1.Остановки, повороты и стойки:</b></p> <p>стойки основная, «положение тройной угрозы»;</p> <p>остановка двумя шагами, остановка прыжком;</p> <p>поворот назад;</p> <p>поворот вперед;</p> <p>вышагивание на одной ноге;</p> <p>повороты при игре против двух защитников.</p> <p><b>Передачи:</b></p> <p>передача от груди двумя руками в движении;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дальняя передача от плеча одной рукой;</li> <li>-навесная передача набегающему под кольцо игроку;</li> </ul> <p>в тройке пас через середину;</p> <p>в тройке с забеганием за игрока и выходом на получение;</p> <p>на точность в движении под кольцо;</p> <p>на точность в движении открывающемуся игроку;</p> <p>передача в «трехсекундную» зону;</p> <p>передача с сопротивлением защитника;</p> <p>передачи с численным преимуществом в нападении;</p> <p><b>3.Ведение мяча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>с перемещением вперед;</li> <li>со сменой направления;</li> <li>отступление с дриблингом;</li> <li>высокое и низкое ведение;</li> <li>с переводом за спиной перед фишкой;</li> <li>то же с переводом под ногой;</li> <li>с финтом «внутри-наружу»</li> <li>с сопротивлением защитника;</li> </ul> <p><b>4.Броски:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>базовый бросок одной рукой с места;</li> <li>одной рукой в прыжке;</li> </ul>

	<p>в прыжке через руки защитника;  в прыжке после передачи;  штрафной бросок;  с двух шагов;  с двух шагов после «финта» на бросок;  с двух шагов после передачи;  с двух шагов с сопротивлением защитника;  с двух шагов, первый шаг на внешний край, второй к кольцу;  бросок с двух шагов полукрюком правой и левой рукой.</p> <p><b>5. Заслоны:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-передача и заслон от мяча;</li> <li>- передача и заслон игроку с мячом;</li> <li>-скользящий заслон.</li> </ul> <p><b>Техника защиты</b></p> <p><b>1. Стойка и работа ног:</b></p> <p>фехтовальный шаг;  отступающий шаг;  постановка передней ноги;</p> <p><b>2. Шаги и перемещения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скоростные перемещения на площадке в защитной стойке;</li> <li>зеркальный шаг;</li> <li>переигрывание на шагах;</li> <li>- противодействие дриблеру;</li> <li>- противодействие передаче;</li> </ul> <p><b>3. Перехват:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-рывок к мячу;</li> <li>-постановка ног для затруднения получения передачи;</li> <li>- постановка ног для перехвата с помощью поворота;</li> </ul>
<p><b>4 ГОД  ОБУЧЕНИЯ НА  ЭТАПЕ</b></p>	<p><b>Техника нападения:</b></p> <p><b>1.Остановки, повороты и стойки:</b></p> <p>стойки основная, «положение тройной угрозы»;  остановка двумя шагами, остановка прыжком;  поворот назад;  поворот вперед;  вышагивание на одной ноге;  повороты при игре против двух защитников.</p> <p><b>Передачи:</b></p> <p>передача от груди двумя руками в движении;  - дальняя передача от плеча одной рукой;  -навесная передача набегающему под кольцо игроку;</p>

в тройке пас через середину;  
в тройке с забеганием за игрока и выходом на получение;  
на точность в движении под кольцо;  
пас после дриблинга одной рукой;  
на точность после дриблинга одной рукой в движении открывающемуся игроку;  
передача в «трехсекундную» зону;  
передача с сопротивлением защитника;  
передачи с численным преимуществом в нападении;  
пас в одно касание.

### ***3. Ведение мяча:***

с перемещением вперед без зрительного контроля;  
со сменой направления;  
отступление с дриблингом;  
высокое и низкое ведение;  
с переводом за спиной перед фишкой;  
то же с переводом под ногой;  
с финтом «внутри-наружу»;  
с сочетанием финтов;  
с сопротивлением защитника;  
дриблинг двумя мячами со сменой направления.

### ***4. Броски:***

базовый бросок одной рукой с места;  
одной рукой в прыжке;  
в прыжке через руки защитника;  
в прыжке после передачи;  
штрафной бросок;  
с двух шагов после «финта» на бросок;  
с двух шагов после передачи;  
с двух шагов с сопротивлением защитника;  
с двух шагов, первый шаг на внешний край, второй к кольцу;  
бросок с двух шагов полукрюком правой и левой рукой.  
бросок с двух шагов с проходом в лицевою линию и атакой с дальнего края;

### ***5. Заслоны:***

-передача и заслон от мяча;  
- передача и заслон игроку с мячом;  
-скользящий заслон;  
-заслон и последующий отворот;

### **Техника защиты**

#### ***1. Стойка и работа ног:***

фехтовальный шаг;

	<p>отступающий шаг;          постановка передней ноги;  <b>2. Шаги и перемещения:</b>          - скоростные перемещения на площадке в защитной стойке чередуя с рывком вперед;          зеркальный шаг;          переигрывание на шагах;          - противодействие дриблеру;          - противодействие передаче на фланг;          -противодействие передаче в одно касание.  <b>3. Перехват:</b>          -рывок к мячу;          -постановка ног для затруднения получения передачи;          - постановка ног для перехвата с помощью поворота;          -перехват после «ловушки»</p>
<p><b>5 ГОД          ОБУЧЕНИЯ НА          ЭТАПЕ</b></p>	<p><b>Техника нападения:</b>  <b>1. Индивидуальные действия</b>  <b>1.Остановки, повороты и стойки:</b>          стойки основная, «положение тройной угрозы»;          остановка двумя шагами, остановка прыжком;          поворот назад;          поворот вперед;          вышагивание на одной ноге;          повороты при игре против двух защитников.  <b>Передачи:</b>          передача от груди двумя руками в движении;          - дальняя передача от плеча одной рукой;          -навесная передача набегающему под кольцо игроку;          в тройке пас через середину;          в тройке с забеганием за игрока и выходом на получение;          на точность в движении под кольцо;          пас после дриблинга одной рукой;          на точность после дриблинга одной рукой в движении открывающемуся игроку;          передача в «трехсекундную» зону;          передача с сопротивлением защитника;          передачи с численным преимуществом в нападении;          пас в одно касание;          передача на фланг при дальней страховке;          передача на ближнего игрока после прохода к кольцу;          пас полукрюком на центрального в трехсекундную зону;          передача с отскоком от пола.</p>

### **3. Ведение мяча:**

с перемещением вперед без зрительного контроля;  
со сменой направления;  
отступление с дриблингом;  
минимальное и максимальное количество ведений при скоростном перемещении;  
с переводом за спиной перед фишкой;  
то же с переводом под ногой;  
с финтом «внутри-наружу»;  
с сочетанием финтов;  
с сопротивлением защитника;  
дриблинг двумя мячами со сменой направления;  
двумя мячами с переводом с руки на руку;  
с переводом за спиной.

### **4. Броски:**

-одной рукой в прыжке;  
в прыжке через руки защитника;  
в прыжке после передачи;  
в прыжке после дриблинга;  
штрафной бросок;  
с двух шагов после «финта» на бросок;  
с двух шагов после передачи;  
с двух шагов с сопротивлением защитника;  
с двух шагов, первый шаг на внешний край, второй к кольцу;  
бросок с двух шагов полукрюком правой и левой рукой.  
бросок с двух шагов с проходом в лицевою линию и атакой с дальнего края;  
бросок с одного шага;  
подбор мяча и бросок в одно касание.

### **5. Заслоны:**

-передача и заслон от мяча;  
- передача и заслон игроку с мячом;  
-скользящий заслон;  
-заслон и последующий отворот;  
-наведение на игрока.

## **Техника защиты**

### **1. Индивидуальные действия**

#### **1. Стойка и работа ног:**

фехтовальный шаг;  
отступающий шаг;  
постановка передней ноги;

#### **2. Шаги и перемещения:**

- скоростные перемещения на площадке в защитной стойке

	<p>чередую с рывком вперед;  зеркальный шаг;  переигрывание на шагах;  - противодействие дриблеру;  - противодействие броску;  - противодействие передаче на фланг;  - противодействие передаче в одно касание.</p> <p><b>3. Перехват:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рывок к мячу;</li> <li>- постановка ног для затруднения получения передачи;</li> <li>- постановка ног для перехвата с помощью поворота;</li> <li>- перехват после «ловушки»;</li> <li>- перехват после дальней страховки.</li> </ul>
--	--

### ТАКТИКА ИГРЫ:

1-2 ГОД НА ЭТАПЕ	<p><b>Тактика нападения</b></p> <p>Индивидуальные действия:  выбор места на площадке;  рывок на получение мяча после обманного движения, выход по центру, выход на получение мяча за спиной защитника;  передача на игрока со слабым защитником;  уход с поворотом, положение тройной угрозы и приемы нападения;  обманное движение «внутри-наружу»;  комбинация различных обводок при ведении мяча;  финт на бросок-проход к кольцу и атака с двух шагов, атака в прыжке со средней дистанции.</p> <p>Групповые действия:  - передача и заслон от мяча, передача и заслон игроку с мячом;  взаимодействие нижних игроков (4-5 номер) с верхними (1,2 и 3 номер) с применением различных передач;  Взаимодействия 4 с 5 номером с постановкой заслона и последующим отворотом под кольцо;  наведение защитника на заслон;  неравноценный размен: передача под кольцо на 4-5 номера после размена защитников при постановке заслона 1,2 или 3 номеру.  игра с численным преимуществом : атака игроком без защитника, вывести свободного игрока на выгодную позицию для броска.  Игра двое на двое. Распознавание действий соперника.</p>
------------------	---

### 3. Командные действия:

- быстрый прорыв после штрафного броска через центр; по флангу;
- быстрый прорыв после забитого мяча. Игрок, выполнивший подбор мяча быстро забегает за лицевою линию и отдает передачу ближнему свободному игроку, с последующей передачей мяча в прорыв;
- быстрый прорыв после отбора мяча;
- позиционное нападение против личной защиты с применением заслонов, выполнением отворотов и наведений в различных комбинациях;

### Тактика защиты

#### 1. Индивидуальные действия:

- выбор места для перехвата передачи;
- противодействие игроку с мячом: постановка ноги около опорной ноги защитника, низкая широкая стойка;
- противодействие передаче;
- противодействие броску;
- отсечение игрока для выполнения подбора мяча;
- отступающий шаг для противодействия прохода к кольцу;
- постановка руки для противодействия броску;

#### 2. Групповые действия:

- размен игроками после постановки заслона: отступающий шаг после размена для противодействия прохода к кольцу, второй игрок выполняет постановку руки для противодействия дальнему броску;
- личный прессинг после забитого мяча получающих игроков и дриблера;

#### Командные действия:

- расположение игроков на своей половине площадки максимально близко к трехсекундной зоне при опеке игрока без мяча, смещение в сторону игрока с мячом;
- ближняя страховка;
- дальняя страховка;
- личный прессинг по всей площадке;

	-личный прессинг от середины площадки;
3 ГОД НА ЭТАПЕ	<p><b>Тактика нападения</b></p> <p>1. Индивидуальные действия:</p> <p>выбор места на площадке;</p> <p>рывок на получение мяча после обманного движения, выход по центру, выход на получение мяча за спиной защитника;</p> <p>передача на игрока со слабым защитником;</p> <p>уход с поворотом, положение тройной угрозы и приемы нападения;</p> <p>обманное движение «внутри-наружу»;</p> <p>комбинация различных обводок при ведении мяча;</p> <p>финт на бросок-проход к кольцу и атака с двух шагов, атака в прыжке со средней дистанции.</p> <p>атака с «трехочковой» дистанции после ведения, после передачи, после постановки заслона.</p> <p>Групповые действия:</p> <p>- передача и заслон от мяча, передача и заслон игроку с мячом;</p> <p>взаимодействие нижних игроков (4-5 номер) с верхними (1,2 и 3 номер) с применением различных передач;</p> <p>Взаимодействия 4 с 5 номером с постановкой заслона и последующим отворотом под кольцо;</p> <p>наведение защитника на заслон;</p> <p>неравноценный размен: передача под кольцо на 4-5 номера после размена защитников при постановке заслона 1,2 или 3 номеру.</p> <p>игра с численным преимуществом : атака игроком без защитника, вывести свободного игрока на выгодную позицию для броска.</p> <p>игра двое на двое. Распознавание действий соперника.</p> <p>игра трое против троих: передачи, выход, дриблинг и дистанция.</p> <p>вбрасывание мяча из-за лицевой линии под кольцом соперника: комбинации с применением заслонов и поворотов в различных сочетаниях.</p> <p>вбрасывание мяча из-за боковой линии на половине соперника: комбинации с применением заслонов и поворотов в различных сочетаниях.</p> <p>Вбрасывание мяча из-за лицевой и боковой линии на своей половине площадки.</p> <p>3. Командные действия:</p> <p>- быстрый прорыв после штрафного броска через центр;</p>

	<p>по флангу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-быстрый прорыв после забитого мяча. Игрок, выполнивший подбор мяча быстро забегает за лицевую линию и отдает передачу ближайшему свободному игроку, с последующей передачей мяча в прорыв;</li> <li>-быстрый прорыв после отбора мяча;</li> <li>-позиционное нападение против личной защиты с применением заслонов, выполнением отворотов и наведений в различных комбинациях;</li> </ul> <p><b>Тактика защиты</b></p> <p>1. Индивидуальные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выбор места для перехвата передачи;</li> <li>-противодействие игроку с мячом: постановка ноги около опорной ноги защитника, низкая широкая стойка;</li> <li>-противодействие передаче;</li> <li>- противодействие броску;</li> <li>-отсечение игрока для выполнения подбора мяча;</li> <li>-отступающий шаг для противодействия прохода к кольцу;</li> <li>- постановка руки для противодействия броску;</li> </ul> <p>2. Групповые действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-размен игроками после постановки заслона: отступающий шаг после размена для противодействия прохода к кольцу, второй игрок выполняет постановку руки для противодействия дальнему броску;</li> <li>-постановка «ловушки»;</li> <li>-личный прессинг после забитого мяча получающих игроков и дриблера;</li> </ul> <p>Командные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-расположение игроков на своей половине площадки максимально близко к трехсекундной зоне при опеке игрока без мяча и смещение в сторону игрока с мячом;</li> <li>-ближняя страховка;</li> <li>-дальняя страховка;</li> <li>личный прессинг по всей площадке;</li> <li>-личный прессинг от середины площадки;</li> </ul>
4 ГОД НА	<b>Тактика нападения</b>

## ЭТАПЕ

### Индивидуальные действия:

выбор места на площадке;  
рывок на получение мяча после обманного движения,  
выход по центру, выход на получение мяча за спиной защитника;  
передача на игрока со слабым защитником;  
уход с поворотом, положение тройной угрозы и приемы нападения;  
обманное движение «внутри-наружу»;  
комбинация различных обводок при ведении мяча;  
финт на бросок-проход к кольцу и атака с двух шагов, атака в прыжке со средней дистанции.  
атака с «трехочковой» дистанции после ведения, после передачи, после постановки заслона.

### Групповые действия:

взаимодействие нижних игроков (4-5 номер) с верхними (1,2 и 3 номер) с применением различных передач;  
взаимодействие разыгрывающего игрока с нападающим:  
постановка заслона, скользящий заслон с рывком под кольцо;  
взаимодействия 4-5 номеров с постановкой заслона и последующим отворотом под кольцо;  
наведение защитника на заслон;  
неравноценный размен: передача под кольцо на 4-5 номера после размена защитников при постановке заслона 1,2 или 3 номеру.  
игра с численным преимуществом: атака игроком без защитника, вывести свободного игрока на выгодную позицию для броска.  
игра двое на двое. Распознавание действий соперника.  
игра трое против троих: передачи, выход, дриблинг и дистанция.  
вбрасывание мяча из-за лицевой линии под кольцом соперника: комбинации с применением заслонов и поворотов в различных сочетаниях.  
вбрасывание мяча из-за боковой линии на половине соперника: комбинации с применением заслонов и поворотов в различных сочетаниях.  
Вбрасывание мяча из-за лицевой и боковой линии на своей половине площадки.

### 3. Командные действия:

- быстрый прорыв после штрафного броска через центр; по флангу;
- быстрый прорыв после забитого мяча. Игрок

	<p>выполнивший подбор быстро забегает за лицевую линию и отдает передачу ближайшему свободному игроку, с последующей передачей мяча в прорыв;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-быстрый прорыв после отбора мяча;</li> <li>-позиционное нападение против личной защиты с применением заслонов, выполнением отворотов и наведений в различных комбинациях;</li> </ul> <p><b>Тактика защиты</b></p> <p>1.Индивидуальные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выбор места для перехвата передачи;</li> <li>-противодействие игроку с мячом: постановка ноги около опорной ноги защитника, низкая широкая стойка;</li> <li>-противодействие передаче;</li> <li>- противодействие броску;</li> <li>-отсечение игрока для выполнения подбора мяча;</li> <li>-отступающий шаг для противодействия прохода к кольцу;</li> <li>- постановка руки для противодействия броску;</li> </ul> <p>2. Групповые действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-размен игроками после постановки заслона: отступающий шаг после размена для противодействия прохода к кольцу, второй игрок выполняет постановку руки для противодействия дальнему броску;</li> <li>-постановка «ловушки»: размен после постановки заслона, 2 защитника на игрока с мячом с активным противодействием передаче мяча;</li> </ul> <p>3.Командные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-расположение игроков на своей половине площадки максимально близко к трехсекундной зоне при опеке игрока без мяча;</li> <li>-ближняя страховка;</li> <li>-дальняя страховка;</li> <li>-личный прессинг по всей площадке;</li> <li>-личный прессинг от середины площадки;</li> </ul>
5	<p><b>Тактика нападения</b></p> <p>1.Индивидуальные действия:</p>

ГОД

## ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ

выбор места на площадке;  
рывок на получение мяча после обманного движения, выход по центру, выход на получение мяча за спиной защитника;  
передача на игрока со слабым защитником;  
уход с поворотом, положение тройной угрозы и приемы нападения;  
обманное движение «внутри-наружу»;  
комбинация различных обводок при ведении мяча;  
финт на бросок-проход к кольцу и атака с двух шагов, атака в прыжке со средней дистанции.  
атака с «трехочковой» дистанции после ведения, после передачи, после постановки заслона.

### 2. Групповые действия:

взаимодействие нижних игроков (4-5 номер) с верхними (1,2 и 3 номер) с применением различных передач;  
взаимодействие разыгрывающего игрока с нападающим:  
постановка заслона, скользящий заслон с рывком под кольцо;  
взаимодействия 4-5 номеров с постановкой заслона и последующим отворотом под кольцо;  
наведение защитника на заслон;  
неравноценный размен: передача под кольцо на 4-5 номера после размена защитников при постановке заслона 1,2 или 3 номеру.  
игра с численным преимуществом: атака игроком без защитника, вывести свободного игрока на выгодную позицию для броска.  
игра двое на двое. Распознавание действий соперника.  
игра трое против троих: передачи, выход, дриблинг и дистанция.  
вбрасывание мяча из-за лицевой линии под кольцом соперника: комбинации с применением заслонов и поворотов в различных сочетаниях.  
вбрасывание мяча из-за боковой линии на половине соперника: комбинации с применением заслонов и поворотов в различных сочетаниях.  
Вбрасывание мяча из-за лицевой и боковой линии на своей половине площадки.

### 3. Командные действия:

- быстрый прорыв после штрафного броска через центр; по флангу;
- быстрый прорыв после забитого мяча. Игрок выполнивший подбор быстро забегает за лицевую

линию и отдает передачу ближайшему свободному игроку, с последующей передачей мяча в прорыв;

- быстрый прорыв после отбора мяча;
- позиционное нападение против личной защиты с применением заслонов, выполнением отворотов и наведений в различных комбинациях;
- позиционное нападение против зонной защиты 1х3х1, 1х2х2, 2х1х2, 2х3, 3х2.
- нападение против зонного прессинга;

### **Тактика защиты**

#### **1. Индивидуальные действия:**

- выбор места для перехвата передачи;
- противодействие игроку с мячом: постановка ноги около опорной ноги защитника, низкая широкая стойка;
- противодействие передаче;
- противодействие броску;
- отсечение игрока для выполнения подбора мяча;
- отступающий шаг для противодействия прохода к кольцу;
- постановка руки для противодействия броску;

#### **2. Групповые действия:**

- размен игроками после постановки заслона: отступающий шаг после размена для противодействия прохода к кольцу, второй игрок выполняет постановку руки для противодействия дальнему броску;
- постановка «ловушки» »: размен после постановки заслона, 2 защитника на игрока с мячом с активным противодействием передаче мяча;

#### **3. Командные действия:**

- расположение игроков на своей половине площадки максимально близко к трехсекундной зоне при опеке игрока без мяча;
- ближняя страховка;
- дальняя страховка;
- личный прессинг по всей площадке;
- личный прессинг от середины площадки;

	<ul style="list-style-type: none"><li>-зональная защита 1х3х1, 1х2х2, 2х1х2, 2х3, 3х2;</li><li>-зональный прессинг после забитого мяча;</li><li>-зональный прессинг от середины площадки.</li></ul>
--	---

### **УП 3.2. «ИТОГОВАЯ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»**

Участие в соревнованиях, соответствующих уровню обучения и подготовки юных спортсменов, согласно календарному плану.

### **- УП 3.3. «ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА».**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на этапе начальной подготовке определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа.

Первый год.

Освоение терминологии, принятой в баскетболе.

Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям в защите, передаче и ловле мяча, броску с места и с двух шагов, ведению мяча.

Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам и правилам мини-баскетбола).

Третий год.

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей судьи в поле и ведение технического отчета.

Четвертый год.

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство па учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-баскетболу и баскетболу.

Выполнение обязанностей судьи в поле и секретаря.

Пятый год.

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-баскетбол.

Проведение соревнований по мини-баскетболу и баскетболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

### **СИСТЕМА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ**

Содержание и структура тренировочного процесса определяются во многом содержанием и структурой соревновательной деятельности, соревновательными действиями спортсменов и условиями их выполнения. Баскетбол отличается большим разнообразием соревновательных (техничко-тактических) действий, многократным их выполнением в процессе одной встречи (игры) отдельными игроками и во взаимодействии с членами команды.

Все в целом составляет систему соревновательно-тренировочной деятельности, куда входят:

- соревнования, содержание соревновательных действий;
- тренировка и ее составляющие - техническая, тактическая, физическая, психическая, теоретическая и интегральная подготовки;
- тренировочные занятия;
- тренировочные задания;
- арсенал упражнений общеразвивающих, подготовительных, подводящих, по технике, по тактике, интегральных;
- учебных, контрольных и календарных игр.

Из арсенала упражнений формируются тренировочные задания, которые объединяются в тренировочные занятия, тренировочные занятия образуют микроциклы, микроциклы - мезоциклы, которые объединяются в макроциклы - годовой цикл тренировки и многолетние циклы подготовки. Таким образом, тренировочные задания являются важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса. Тренировочные задания (ТЗ) - это физическое упражнение или их комплекс, специально созданный для решения конкретных задач тренировочного процесса. Тренировочные занятия подразделяются по направленности:

- по физической подготовке (общей, специальной);
- технической (обучение, совершенствование);
- тактической (обучение, совершенствование);
- комбинированные (по технической и физической);
- по технической и тактической;
- по технической, тактической, физической);
- целостно-игровой (по типу комбинированных) подготовки;
- контрольные;
- для разминки перед игрой.

С учетом сказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь:

- конкретные педагогические и воспитательные задачи;
- содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения);
- дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций);
- продолжительность и характер пауз отдыха и др.);
- методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения);
- организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

Тренировочные занятия различаются по направленности. В практических занятиях выделяют однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачеты). В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности баскетболистов.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, общей или специальной физической подготовке). Комбинированные включают материал двух- трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в баскетбол, игровых тренировок.

Занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия по обучению технике решают важнейшую задачу - овладение баскетболистами широким арсеналом приемов игры. Такие занятия включают подводящие упражнения, широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, просмотр видеозаписей, технические средства

обучения и т. п. Усилия тренера направлены на то, чтобы спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно и в совершенстве.

Однонаправленные занятия по обучению тактике призваны сформировать у баскетболистов навыки умелого применения изучаемых тактических действий (в нападении и защите) - индивидуальных, групповых и командных. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций баскетболистов в команде. Особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства баскетболистов.

Однонаправленные занятия по совершенствованию техники помогают обеспечить высокую степень надежности навыков выполнения приемов игры. При совершенствовании навыков у занимающихся вырабатывается универсальность, но при этом обязательно учитываются индивидуальные особенности спортсменов, а также игровая функция каждого из них в команде. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приемов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Однонаправленные занятия по совершенствованию тактики преследуют цель добиться стабильной надежности выполнения арсенала технических приемов в структуре тактических (в нападении и защите) действий - индивидуальных, групповых и командных, а также владения широким арсеналом собственно тактических действий.

Однонаправленные занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей, специальной физической подготовке или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности, большое место отводится скоростно-силовой подготовке. На таких занятиях широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь. Занятия проводятся в форме круговой тренировки.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче - более успешному обучению новым приемам игры и совершенствованию ранее освоенных при максимальном проявлении необходимых для этих приемов физических способностей, а также неуклонное совершенствование навыков выполнения технических приемов в процессе становления и совершенствовании мастерства баскетболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе годичного цикла.

Цель комбинированных занятий на основе технической и тактической подготовки - совершенствование технических приемов в плане обеспечения

эффективного выполнения арсенала тактических действий для данного контингента баскетболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении и защите должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым к этому времени овладели баскетболисты. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи начального обучения технике и тактике, но больше это характерно для решения задач совершенствования технико-тактического мастерства.

Комбинированные занятия на основе технической, тактической и физической подготовки строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической подготовки, технической, тактической, при этом неоднократно. Таким образом, имеет место чередование названных средств.

В комбинированных занятиях применяется учебная двусторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия.

Занятия целостно-игровые (по интегральной подготовке) направлены на решение важнейшей задачи - обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки, то есть эти занятия направлены на интеграцию тренировочных эффектов в соревновательной деятельности баскетболистов.

Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение в действиях. Задания на переключение состоят в выполнении технических приемов нападения, технических приемов защиты, технических приемов нападения и защиты; тактических действий - индивидуальных, групповых и командных - в каждом из них отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, в нападении и защите. Игровые тренировки посвящены учебным играм в баскетбол, в которых применяется система продуманных заданий. Главная цель - добиться того, чтобы баскетболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и, главное, - эффективно.

Контрольные занятия посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), получению данных о том, как баскетболисты применяют в игре изученные технические приемы и тактические действия.

*Теоретические занятия* проводятся в виде лекций, семинаров, бесед и экзаменов (зачетов). Кроме того, теоретической подготовке уделяется внимание и на практических занятиях, где спортсменам помогают осмыслить технологические установки тренеров по решению задач тренировочно-соревновательной деятельности баскетболистов.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

В работе детско-юношеских школ по баскетболу одно из ведущих мест должны занимать вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых и

образованных, дисциплинированных, активных и инициативных граждан наряду с совершенствованием спортивного мастерства баскетболистов.

В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно уметь сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

- первый - в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий;
- второй - в процессе спортивных соревнований.

В тренировке воспитание юных спортсменов при занятиях баскетболом осуществляется по всем компонентам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, интегральной и интеллектуальной (теоретической). Благоприятные возможности создаются для воспитания у юных баскетболистов волевых качеств. При умелом использовании средств и методов спортивной тренировки успешно формируются такие качества, как целеустремленность, решительность, смелость, выдержка, самообладание, настойчивость и др. Достигается это сочетанием средств и методов тренировки с системой воспитательной работы, культурно-массовых мероприятий и самовоспитания.

В соревнованиях проверяются «на прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств юных баскетболистов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. В соревновании противоборство спортсменов представляет собой хорошо продуманные действия в экстремальных условиях, в которых возникают самые неожиданные ситуации и победителем в которых выходят те, которые на высшем уровне подготовлены технически, тактически, теоретически и физически, с одной стороны, и в нравственно-волевом аспекте с другой.

Работа по воспитанию нравственно-волевых качеств юных баскетболистов представляет собой единство воздействий тренера, коллектива и самовоздействия самого спортсмена, направленного на совершенствование его личности.

Волю и конкретное ее выражение в виде волевых качеств - целеустремленности, настойчивости, решительности и др. следует рассматривать как деятельную сторону разума и моральных чувств человека.

Проявление и развитие нравственно-волевых качеств человека обусловлено конкретными условиями жизни и деятельности людей. Оно имеет место при встрече с внешними препятствиями и вызываемыми ими внутренними трудностями. Нравственно-волевое воспитание происходит в процессе преодоления этих препятствий и трудностей.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности, отражающих временную, пространственную и содержательную связь этапов и уровней нравственно-волевого развития;

- социокультурной детерминации воспитательного процесса, опирающегося на ценностное отношение занимающихся к социальным и культурным достижениям в общественном развитии и использующих их в широком контексте жизнедеятельности;
- единства системного и личностно-деятельностного подходов, позволяющих тренеру видеть и понимать интегративность воспитательных воздействий, ее индивидуальность, развивать и утверждать гуманистические отношения во взаимодействии всех субъектов воспитательного процесса;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровней нравственно-волевого развития занимающихся, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности как необходимого условия последовательной мобилизации и проявления нравственно - волевых, психофизических возможностей учащихся для перехода на более высокую ступень личностного, социального и спортивного роста.

Для воспитания личностных качеств в группах спортивного совершенствования предлагаются следующие рекомендации:

- воспитательная работа должна быть целенаправленной на основе, во-первых, перспективных целей и ближайших задач всего процесса спортивной подготовки; во-вторых, знаний пробелов и сильных сторон в развитии каждого спортсмена;
- совершенствование личностных качеств юных баскетболистов должно опираться на формирование у них высокой нравственности и на развитие разносторонних качеств умственной деятельности;
- в процессе тренировки необходимо создавать условия, которые требуют проявления смелости, самостоятельности, настойчивости и др., условия должны постепенно усложняться и варьироваться;
- важное значение имеет создание неожиданных препятствий в ходе соревнований, учебных и контрольных игр по баскетболу. Это даст возможность подготовить юных баскетболистов к преодолению препятствий, которые могут возникнуть в процессе соревновательной деятельности;
- волевые качества спортсмена воспитываются на преодолении трудностей, связанных с длительным соблюдением режимов жизни и тренировки, с перенесением интенсивных или продолжительных нагрузок;
- при совершенствовании техники, тактики игры, в процессе физической подготовки надо предусматривать развитие личностных качеств юных спортсменов, которое должно осуществляться круглогодично и предусматривать не только учебно- воспитательное воздействие тренера и спортивного коллектива, но и самовоспитание каждого юного баскетболиста;
- в формировании личностных качеств необходим тщательный подход, так как каждый спортсмен отличается типом высшей нервной деятельности, индивидуально- психологическими особенностями (характера, склонностей, способностей и др.);

- воспитательный процесс должен обеспечить создание у юных баскетболистов устойчивое положительное отношение к возникновению трудностей и их преодолению, как в спортивной деятельности, так и во всех других областях жизни.

Роль тренера в воспитании личностных качеств юных спортсменов огромна. Тренер не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер должен предъявлять к себе высокие требования при проведении тренировочных занятий, в процессе соревнований.

При правильных взаимоотношениях с командой тренер ко всем одинаково требователен и справедлив, выдержан, вежлив. Грубый окрик, справедливость, неискренность - плохие помощники педагога в воспитательной работе с юными спортсменами.

Авторитет тренера создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в баскетболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

Важная воспитательная задача в работе тренера - создание дружного сплоченного коллектива юных баскетболистов, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

Каждый занимающийся в своих действиях должен быть проникнут чувством ответственности перед коллективом. Это предполагает упорядоченность действий отдельных игроков, выделение специфических взаимодействий между ними в организации действий, направленных на достижение победы. Определяются основные роли игроков и их функциональные обязанности, а также способы взаимодействия между игроками команды в процессе выполнения игровых - соревновательных действий.

В условиях коллективных действий важно искусство тренера в управлении командой и установление иерархических отношений между тренером и игроками в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Результат в баскетболе определяется действиями команды в целом. Эта целостность и есть результат суммирования действий отдельных игроков. Как бы хорошо ни играл отдельный игрок команды, в случае если команда проиграла и ему зачитывается «поражение», и, наоборот, как бы плохо ни играл отдельный игрок, в случае победы он имеет все то, что и остальные игроки. Отсюда следует, что в баскетболе каждый игрок должен «работать на команду в целом», работать на достижение целевой установки - победить, иногда «во вред» себе лично. Без такого настроя не может быть сильной команды.

Одной из важнейших сторон воспитательной работы является нравственное воспитание, которое помогает спортсмену правильно понимать и оценивать свои поступки. Важной задачей здесь будет приобретение нравственных привычек, побуждающих баскетболистов преодолевать трудности, возникающие на занятиях и соревнованиях, стимулирующих к правильному поведению в коллективе.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

- необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке и соревнованиях;
- ориентироваться на положительный образец: юные баскетболисты должны видеть, что от них требуется и как та или иная привычка реализуется в поведении, как она должна быть усвоена;
- формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;
- необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке, здесь важна реакция других занимающихся: осуждение коллективом дурной привычки стимулирует процесс освобождения от нее.

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания. Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они вызывают состояние моральной удовлетворенности, стимулируют и закрепляют нравственно ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением (наказание).

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий в спортшколе. Под воздействием тренировочных занятий развиваются двигательная, слуховая, зрительная память, наблюдательность и внимание.

Содержание соревновательно-тренировочной деятельности позволяет тренеру при совершенствовании технико-тактических действий юных баскетболистов широко использовать и развивать такие важнейшие интеллектуальные операции, как сравнение и анализ. При творческом использовании принципов и методов спортивной тренировки можно содействовать воспитанию культуры умственного труда. Большие психические нагрузки могут быть в значительной мере сняты при обучении юных баскетболистов приемам чередования видов деятельности, самоконтроля.

В процессе воспитания юных спортсменов следует уделять внимание совершенствованию духовных черт, формирующих личность. Воспитание красоты движений - специфическая задача тренера. Необходимо привлекать внимание юных баскетболистов не только к технике выполнения двигательного действия, но и к его выразительности, пластичности, ловкости. Тем самым тренер научит их и воспринимать внешнюю красоту движений, и воплощать ее в собственном исполнении, воспитает эстетическое отношение к движениям. Соревновательно-тренировочный процесс обладает широкими возможностями для формирования того двигательного поведения, которое приносит личное эстетическое удовлетворение. Не менее важно обращать внимание на культуру проявления чувств. Соревнования, рождающие соперничество, всегда сопряжены с яркими эмоциями. Здесь воспитываются такие качества, как сдержанность, благородство по отношению к побежденному.

## 1. Планы антидопинговых мероприятий.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

пропаганда принципов фэйрплей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой. Примерный план мероприятий, форма и сроки их проведения, указаны.

### Примерный план антидопинговых мероприятий в рамках Программы

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и		

обязанностями спортсмена		
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
Участие в образовательных семинарах	Семинары	
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

#### 4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

- контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками;
- контроль над физической подготовленностью;
- контроль над технической подготовленностью.

С целью получения достоверной и надежной информации рекомендуется использовать следующие методы контроля: сбор мнений спортсменов и тренеров, анализ рабочей документации тренировочного процесса, педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований определение и регистрация показателей тренировочной деятельности, тесты подготовленности спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

#### ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Контрольные упражнения и нормативы, применяемые при приеме и отборе для обучения по Программе:

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

Для зачисления на обучение по Программе, лица, изъявившие желание пройти обучение по Программе в Учреждении, должны выполнить нормативы не менее чем по 50 % контрольных упражнений и тестов.

## 5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Требования к материально-технической базе для осуществления спортивной подготовки:

- наличие баскетбольного зала;
- наличие тренажеров;
- наличие раздевалок, душевой;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной подготовки.

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по баскетболу. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах:

### ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п\п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Щит баскетбольный с кольцом	шт	2
2	Сетка баскетбольная	шт	2
3	Мяч баскетбольный	шт	40

<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
4	Барьер легкоатлетический	шт	20
5	Гантели от 1 до 5 кг	комплект	10
6	Мяч набивной от 1 до 5 кг	шт	20
7	Корзина для мячей	шт	2
8	Мяч теннисный	шт	20
9	Мяч футбольный	шт	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	шт	3
11	Скакалка гимнастическая	шт	20
12	Скамейка гимнастическая	шт	4
13	Утяжелители для ног	комплект	20
14	Утяжелители для рук	комплект	20
15	Эспандер резиновый ленточный	шт	20
16	Очки для дриблинга	шт	20

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
3	Кроссовки для баскетбола	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
6	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
7	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
8	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	1	2	1	2	1
9	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
12	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
13	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
14	Шорты (трусы) спортивные	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
15	Шорты эластичные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1