

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина»
(МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина)

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина
(протокол № 1 от 31.08.2026 г.)

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 01-01/81 от 31.08.2026 г.
Директор
МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина
_____С.Г. Леоненко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

Спортивные дисциплины:
«баскетбол»;
«баскетбол 3х3»

Срок реализации:
этап начальной подготовки – 3 года;
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-6 лет

Возраст обучающихся:
от 8 лет и старше

Красноярский край, г. Зеленогорск

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2.	Объем Программы	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	11
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	21
3.1.	Оценка результатов освоения Программы	21
3.2.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	21
3.3.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	24
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»	25
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	25
4.1.1.	Физическая подготовка	25
4.1.2.	Техническая и технико-тактическая подготовка	30
4.1.3.	Теоретическая подготовка	40
4.1.4.	Психологическая подготовка	41
4.1.5.	Интегральная подготовка	41
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе	43
4.2.1.	Физическая подготовка	43
4.2.2.	Техническая и технико-тактическая подготовка	49
4.2.3.	Тактическая подготовка	56
4.2.4.	Участие в спортивных соревнованиях	57
4.2.5.	Теоретическая подготовка	59
4.2.6.	Психологическая подготовка	60
4.2.7.	Интегральная подготовка	61
4.2.8.	Учебно-тематический план	62
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	66
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	67
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	67
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	69
6.3.	Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей	70
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы	70
	Приложение 1. Примерные тестовые задания по теме: "Баскетбол"	72
	Приложение 2. Подвижные игры.	74

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «баскетбол», спортивные дисциплины: «баскетбол», «баскетбол 3х3» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина» (далее – учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утверждённой приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.07.2026 № 616, на основании требований, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.11.2025 № 954 (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607;
- Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.07.2026 № 616 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
- Приказом Минспорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта Российской Федерации от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 г. № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.03.2026 № АБ-808/06 «О направлении информации» (с Методическими рекомендациями по обновлению содержания дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта)»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"» (далее – СанПиН);

- Уставом и иными нормативными актами учреждения.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основными задачами реализации программы являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов для спортивной сборной команды города Зеленогорска, Красноярского края по баскетболу;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности спортсменов.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий в учреждении, в котором представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке Программы использованы передовой опыт обучения и тренировки баскетболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «баскетбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-6	11	12
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-6	11	8

[ФССП по виду спорта «баскетбол» Приложение 1]

2.2. Объем Программы

Объем Программы представлен в таблице 2.

Таблица 2

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1-й год	2-й, 3-й год	1-й, 2-й год	3-й, 4-й, 5-й, 6-й год
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	416-728	624 - 936

[ФССП по виду спорта «баскетбол» Приложение 2]

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

– учебно-тренировочные занятия, включающие в себя теоретическую и практическую части (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);

– учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ). УТМ проводятся учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность УТМ определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации УТМ, приведенной в соответствии с ФССП по виду спорта «баскетбол» в таблице 3;

– самостоятельная подготовка, возможно с использованием дистанционных технологий;

– спортивные соревнования (таблица 4);

– индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Красноярского края и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации;

– иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и т.д.).

Таблица 3

УТМ (в сутках)

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

[ФССП по виду спорта «баскетбол» Приложение 3]

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности (в количестве)

Этапы и годы спортивной подготовки		
Виды спортивных соревнований, матчи	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

	1-й год	2-й, 3-й год	1-й, 2-й год	3-й, 4-й, 5-й, 6-й год
Контрольные	1	1	3	3
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3
Матчи	-	-	30	40
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»				
Контрольные	1	1	10	10
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3
Матчи	-	-	20	20

[ФССП по виду спорта «баскетбол» Приложение 4]

Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки обучающихся, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Участие баскетболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической, интегральной и психической подготовленности.

В зависимости от места и задач проведения соревновательные старты могут быть:

– **Контрольные соревнования** – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности;

– **Отборочные соревнования** – по результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

– **Основные соревнования** – целью этих соревнований является достижение победы или завоевание, возможно, более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой

Требование к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил,

утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Зеленогорска, учреждения и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки). Примерный годовой учебно-тренировочный план представлен в таблицах 5 и 6.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

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

Таблица 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		1-й год	2-й, 3-й год	1-й, 2-й год	3-й, 4-й, 5-й, 6-й год
Для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3х3»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12
4.	Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	1-4

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4
8.	Интегральная Подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	16-20

[ФССП по виду спорта «баскетбол» Приложение 5]

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, рассчитываются в часах на учебный год, в зависимости от установленной тренеру-преподавателю учебно-тренировочной нагрузки на соответствующий учебный год. Примерный годовой учебно-тренировочный план приведен в таблице 6.

Таблица 6

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
		1-й год		2-й, 3-й год		1-й, 2-й год				3-й, 4-й, 5-й год			
		Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2				3							
		Наполняемость групп для спортивной дисциплины «баскетбол»											
		15-30				12-24							
		Наполняемость групп для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»											
		15-30				8-16							
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5-6		6-8		8-14				12-18			
		4.5	6	6	8	8	10	12	14	12	14	16	18
1.	Общая физическая подготовка	56	72	56	74	58	74	87	101	74	88	100	112
2.	Специальная физическая подготовка	32	50	54	71	74	90	110	125	100	116	134	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	33	40	45	50	62	72	84	94
4.	Техническая подготовка	74	94	95	129	99	129	155	178	124	144	166	188
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	42	56	61	81	70	85	106	124	124	144	166	188
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	4	5	6	8	6	7	8	9

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9	9	12	12	14	16	18	12	20	32	38
8.	Интегральная подготовка	23	31	37	49	66	83	99	124	122	137	142	157
Общее количество часов в год		234	312	312	416	416	520	624	728	624	728	832	936

Режим занятий

Образовательный процесс в учреждении осуществляется в соответствии с Программой. Занятия проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 час.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач этапа подготовки.

Основные направления и мероприятия воспитательной работы в учреждении приведены в таблицах 7, 8.

Таблица 7

Основные направления воспитательной работы в учреждении

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «баскетбол» и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и	В течение года

		(или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта «баскетбол».	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой Красноярский край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в Красноярском крае, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, награждения на указанных соревнованиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе учреждением.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - мотивацию к формированию культуры спортивного поведения; - воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Таблица 8

Основные мероприятия воспитательной работы в учреждении

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2.	Здоровьесбережение	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на	ежемесячно в течение года
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	Патриотическое воспитание	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ¹	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам –героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение

4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	года
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	

Годовой календарный план воспитательной работы разрабатывается на учебный год и утверждается директором учреждения.

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализация плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов 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».

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, форма и сроки проведения, указаны в таблице 9.

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

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) 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 учебно-тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед обучающимися баскетболом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у обучающихся баскетболом 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;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) 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.

Таблица 9

**Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте
и борьбу с ним**

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий и ответственные
	Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с планом антидопинг
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
	Формирование нулевой терпимости к допингу		
Этап начальной подготовки			
1.	Веселые старты «Честная игра»		1-2 раза в год (тренер-преподаватель)
2.	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препаратов для самостоятельной проверки дома).Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/	1 раз в месяц (тренер-преподаватель)
3.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год (тренер-преподаватель)
4.	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год (тренер-преподаватель)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1.	Веселые старты «Честная игра»		1-2 раза в год (тренер-преподаватель)
2.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс:	1 раз в год (тренер-преподаватель)

		https://newrusada.triagonal.net	
4.	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год (тренер-преподаватель)

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

- ежегодное проведение с обучающимися занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, соревнований в качестве судей.

С первого года занятий, обучающиеся в учебно-тренировочных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем. Необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися, спортсменами, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов. Обучающиеся должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, совместно с тренером-преподавателем принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол. С третьего года обучения в учебно-тренировочных группах должны шире привлекать обучающихся в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов с обучающимися более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

По судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судей и секретаря, систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри учреждения.

Примерный план и содержание инструкторской и судейской практики представлены в таблице 10.

Таблица 10

Примерный план инструкторской и судейской практики

Задачи	Виды практических занятий	Сроки реализации
Освоение методики проведения учебно-	Самостоятельное проведение	

тренировочных занятий по баскетболу с начинающими спортсменами. Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи	подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи	Судейство соревнований: - вести протокол игры; - участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем; - осуществлять судейство учебных игр в поле самостоятельно; - участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата; - судить игры в качестве судьи в поле.	

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

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок. Сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

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

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, а также рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

Педагогические средства восстановления:

рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
 рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
 постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
 разнообразие средств и методов тренировки;
 переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
 чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
 изменение пауз отдыха, их продолжительности;
 оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
 оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
 оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
 упражнения для активного отдыха и расслабления;
 дни профилактического отдыха.

При *психологическом* воздействии на обучающихся возрастает роль тренера-преподавателя. Важное значение имеет знание тренера-преподавателя возрастных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, умение определить психологическую совместимость игроков, а также регулировать их эмоциональное напряжение.

Психологические средства восстановления:

создание положительного эмоционального фона тренировки;
 переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
 внушение;
 психорегулирующая тренировка.

К *медико-биологическим средствам* восстановления относятся следующие:

Физиотерапевтические средства:

душ: теплый (успокаивающий); прохладный, контрастный и
 вибрационный (тонизирующий);
 ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
 бани;
 ультрафиолетовое облучение;
 аэронизация, кислородотерапия;
 массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Гигиенические средства:

водные процедуры закаливающего характера;
 душ, теплые ванны;
 прогулки на свежем воздухе;
 рациональные режимы дня и сна, питания;
 витаминизация;
 тренировки в благоприятное время суток.

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса, на начальном этапе спортивной тренировки одним из средств профилактики травматизма является формирование у обучающихся правильной техники выполнения базовых движений. Правила техники безопасности и обязательное наличие разминки перед основной тренировочной работой, также являются необходимыми для предотвращения травм у спортсменов.

Во избежание травм рекомендуется:

соблюдать правила поведения и техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и вне их;

выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;

не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
применять упражнения на расслабление и массаж;
освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

Важно не только иметь знания о средствах и методах восстановления работоспособности спортсменов, но и систематически и грамотно их применять.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Оценка результатов освоения Программы

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

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

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке, тестирование, успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 1.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации спортсменов (спортивные разряды и спортивные звания) учитывающие их возраст, пол, а также особенности вида спорта «баскетбол» и включают:

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

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

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки представлены в таблицах 11,12.

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3х3»						
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более			
			10,5	10,8	10,3	10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее			
			20	16	22	18

2.2.	Бег на 14 м	с	не более			
			3,5	4,0	3,4	3,9

[ФССП по виду спорта «баскетбол» Приложение 6]

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
Для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3х3»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пол	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,8	5,0
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65,0	70,0
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

[ФССП по виду спорта «баскетбол» Приложение 7]

Рекомендации по выполнению нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки:

– челночный бег 3 x 10 м (для всех этапов)

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается

к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Обучающиеся стартуют по 2 человека.

– *прыжок в длину с места толчком двумя ногами (для всех этапов)*

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

– *прыжок вверх с места со взмахом руками (для всех этапов)*

На стене крепится сантиметровая лента или наносят отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Участник становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.

– *бег на 14 м (для всех этапов)*

Фиксируется время пробегаания дистанции из положения высокого старта.

– *сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пол (для учебно-тренировочного этапа)*

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух. Сгибая руки, необходимо коснуться платформы высотой 15 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

– *поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (для учебно-тренировочного этапа)*

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

– *скоростное ведение мяча 20 м (для учебно-тренировочного этапа)*

Стартуя по сигналу из-за лицевой линии с ведением мяча правой рукой, выполняется рывок на 10 м. Добежав до середины дистанции, разворачивается и заканчивает дистанцию, ведя мяч левой рукой. Фиксируется время пробегаания дистанции.

– *штрафные броски (для учебно-тренировочного этапа)*

Броски выполняются со штрафной линии (мяч после броска подает партнер). Фиксируется % попаданий из 20 бросков.

– *челночный бег 10 площадок по 28 м (для учебно-тренировочного этапа)*

Из положения высокого старта, по сигналу выполняются рывки от лицевой до лицевой линии 10 площадок. По окончании дистанции фиксируется время.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним нормативным актом учреждения в установленные сроки.

Результаты тестирования заносятся в ведомость, которая хранится в учреждении. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы

до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях.

Предварительно проводится 10-минутная разминка. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод.

При принятии нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создание единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

3.3. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

на этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической, интегральной и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

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

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая, интегральная. Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки баскетболистов, а также примерные средства учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке на каждом этапе спортивной подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности для реализации в процессе интегральной подготовки, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе.

Используя представленные учебно-тренировочные задания по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, интегральной, теоретической и психологической подготовки, тренер-преподаватель самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия, исходя из поставленных задач и уровня подготовленности обучающихся, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

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

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «баскетбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «баскетбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр тренер-преподаватель должен включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для баскетбола.

Этап начальной подготовки является одним из периодов в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

4.1.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка на ЭНП

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности игроков. Различают два взаимосвязанных вида физической подготовки – общую и специальную.

Задачи общей физической подготовки (далее – ОФП):

- воспитание основных физических качеств;
- повышение уровня общей работоспособности;

– совершенствование жизненно важных умений и навыков.

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Задачи по специальной физической подготовке:

– повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;

– воспитание специальных физических способностей;

– достижение спортивной формы.

Пристальное внимание ОФП уделяется в начале годичного цикла подготовки и после длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях с постепенным переходом к специальной физической подготовке (СФП).

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, стойку на лопатках, стойку 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. Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки) (преимущественно в условиях учебно-тренировочных сборов).

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1 кг) из различных положений.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Гандбол, футбол, бадминтон по упрощенным правилам и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры (Приложение 2). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка баскетболиста, то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

Методически правильный подход к развитию основных физических качеств играет важную роль на ЭНП, т.к. закладывается фундамент для последующего формирования уровня физической подготовленности баскетболиста. Развитие основных физических качеств базируется на сенситивных периодах.

Физическое качество – быстрота

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

1. Время проявления двигательной реакции;
2. Скорость выполнения отдельного движения;
3. Частота движений.

Сочетание этих форм определяет все случаи проявления быстроты. С физиологической точки зрения развитие быстроты наиболее эффективно осуществляется на этапе начальной подготовки.

Примерные упражнения для развития быстроты у баскетболистов

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

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

3. Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 2, но с ведением мяча.

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

5. То же, что и в упр. 2, на дистанции 50-100 м – для развития двигательной скорости. Выполняется на время.

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

7. Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.

Физическое качество гибкость

Гибкость – способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Необходимо для полноценного освоения техники игровых приемов, помогает избежать травматизма.

Примерные упражнения для развития гибкости в баскетболе:

развитие гибкости суставов, позвоночника;

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

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

максимальный наклон туловища вдоль ног;

скручивания туловища в лево, в право;

мостики;

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

на полу-шпагат;

наклоны вперед, назад, влево, вправо;

те же упражнения, выполняются с мячом;

те же упражнения, выполняются с мячом, с партнером.

Физическое качество – ловкость

Ловкость – это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией. Это самое общее определение, поскольку ловкость – комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами.

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

Примерные общие упражнения для развития ловкости

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.

2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.

3. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.

4. Падение назад и быстрое вставание.

5. Падение вперед и быстрое вставание.

6. Гимнастическое (колесо) влево и вправо.

7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.

8. Стойка на руках.

9. Ходьба на руках.

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

Примерные специальные упражнения для развития ловкости

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.

2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.

3. Ходьба с качением мяча перед собой.

4. Командная эстафета с качением мяча перед собой. Длина этапа – до 30м.

5. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

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

7. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

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

9. Игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.

10. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

Развитие прыгучести у баскетболистов ЭНП

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

Примерные упражнения для тренировки прыжка:

на тренировках после бега, гимнастики игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств – быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры;

прыжки выполняются толчком с двух ног, приземление на "заряженную" стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная;

толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние нормального шага – "маятник";

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

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

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

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

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

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

запрыгивание на тумбу и сшагивание на пол;

прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин. Через скакалку весом от 3 до 7 кг – от 30 с до 1,5-3 мин;

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

серийные прыжки – "ножницы" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами – вперед и назад;

серийные прыжки – "разножка" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны;

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

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

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

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

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

ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца.

Любое прыжковое упражнение, выполняемое баскетболистами, должно осуществляться с использованием стойки баскетболиста и стойки «тройной угрозы». При приземлении игрока тренеру необходимо особое внимание уделять положению корпуса, ног, стоп.

Силовая подготовка баскетболиста

Абсолютная сила – это предельная сила данного игрока при выполнении движения, без учета его собственного веса. Относительная сила – это сила в соотношении с весом игрока. Около 70 процентов всех двигательных действий в баскетболе носит скоростно-силовой характер. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, борьба за мяч, дальние броски. Важно: Тренеру-преподавателю необходимо помнить о том, что в этом возрасте все силовые упражнения выполняются в статическом напряжении, без линейного перемещения в пространстве.

Примерные общеразвивающие упражнения для развития силы в баскетболе:

сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

приседания, передвижения в полуприседе;

удержание «планки»;

«падение» вперед с энергичным отталкиванием от стенки;

подтягивания на перекладине, поднимание ног в упоре на предплечьях;

сдвинуть с места партнера в стойке, перетягивание партнера через линию;

передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером;

одновременное выпрыгивание с партнером вверх с отталкиванием плечами;

вывести партнера из равновесия, стоя спиной друг к другу.

Примерные специальные упражнения для развития силы в баскетболе:

из положения сидя поднимание набивного мяча ногами;

толкание набивного мяча (не более 1 кг) левой и правой руками;

круговая силовая тренировка, 4-5 станций, набивные мячи, отжимания в упоре, «планка», нагрузка работы на станциях 3 мин, интервал отдыха 90 сек;

толкание набивного мяча, отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания;

выталкивание партнера из круга без помощи рук;

вырывание мяча у партнера по команде тренера;

передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону;

передачи набивного мяча в парах или тройках, спортсмены располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают мяч с фазой полета.

В баскетболе очень важное значение имеет способность обучающегося выполнять различные движения руками, как с мячом, так и без мяча. Развитию скорости движения рук в баскетболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильной, быстрой работы рук в игре зависит очень многое. Сильные, цепкие руки часто помогают выигрывать борьбу за отскок мяча от щита, борьбу на полу. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно. Для этой цели лучше всего подходят упражнения с теннисными мячами, эспандером, отжимания от пола на пальцах, висы и подтягивания на канате.

Примерные упражнения для развития быстроты движения рук

1. Ведение одного-двух мячей.
2. Передачи двух-трех мячей у стены на время – 30-40 с.
3. Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.
4. Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой.
5. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.
6. Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.
7. То же, что упр. 6, но в положении сидя.
8. Ведение трех мячей на время – 30 с.
9. Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30-40 с. Проводится как соревнование на количество ударов мяча.
10. Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время – до 30 с.

Значимое место в процессе спортивной подготовки на ЭНП занимают подвижные и спортивные игры.

На занятиях по баскетболу наиболее популярны *две формы проведения подвижных игр*: в виде эстафет и командных состязаний.

При выборе подвижных игр, применяемых для обучения навыкам игры в баскетбол, преимущество отдается коллективным, предполагающим соревновательный эффект. Как и эстафеты, командные игры отличаются друг от друга содержанием и формой. Соответственно их направленность может варьироваться и планироваться в зависимости от целевых установок. Перечень подвижных игр, применяемых на занятиях баскетболом, безграничен. Наиболее известными являются «день и ночь», «вызов номеров», «пятнашки мячом», «салки с ведением», «коршун и наседка», «баскетбольная перестрелка», «двухэтажный баскетбол» и др.

Большое влияние подвижные игры оказывают на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы в ходе игры, детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др.

4.1.2. Техническая и технико-тактическая подготовка

Наиболее характерной чертой начального обучения технике на ЭНП является изучение каждого приема изолированно, а затем соединение изученных приемов в простые сочетания, состоящие главным образом из двух и иногда трех приемов. Особое внимание нужно обращать на точность исходных положений, амплитуду движений и их согласованность по фазам. Обучение каждому приему ведется в наиболее благоприятных для его выполнения условиях, применяются упражнения, позволяющие охватить активными действиями одновременно наибольшее количество обучающихся и в то же время каждому обучающемуся действовать совершенно самостоятельно. При этом необходимо использовать ряд основных построений (в шеренги, колонны и т. д.). При подборе упражнений должны сохраняться методические требования: от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Однако изолированное

изучение приемов проводится только в самом начале. В дальнейшем идет параллельное изучение нескольких приемов и их сочетаний.

При изучении различных сочетаний технических приемов главное внимание обращается на последовательность выполнения (например, ловля в движении – остановка) и согласованность движений по фазам. Для изучения техники на этом этапе применяются, как правило, комплексные упражнения, в основе которых лежат соответствующие сочетания технических приемов. Комплексный характер упражнений требует четкой согласованности партнеров, участвующих в выполнении упражнения. Другой характерной чертой является выполнение приемов в сочетании с контрприемами. Такое положение требует со стороны тренера-преподавателя и игрока внимательного анализа всех движений, умения подсказать, где и в какой момент, за счет каких движений прием может быть более целесообразным или эффективным.

Современная техника игры в нападении рациональна, требует проявления необходимых физических кондиций особенно скоростно-силового характера, а также достаточного уровня развития специфических координационных способностей. Одной из фундаментальных основ программы является прочное освоение технических приемов и умение применить в игровых ситуациях весь арсенал технических действий, свойственных виду спорта – баскетбол.

Эффективность процесса освоения техники баскетбола в значительной мере зависит от умения тренера-преподавателя выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности освоения технических элементов и учета возрастных особенностей обучающихся. Следует помнить, что именно на этапе начальной подготовки необходимо особое внимание уделять формированию методически правильного выполнения базовых движений (правильное положение стопы, колена, рук, корпуса во время ходьбы, бега и т.д.) на основе которых, в дальнейшем, будут формироваться специальные двигательные действия и техника выполнения игровых элементов.

В процессе обучения технике игры необходимо соблюдать взаимосвязь между двумя его сторонами учебно-тренировочного процесса – формированием двигательных навыков и развитием физических качеств.

Такая же связь при обучении существует между техническими и тактическими аспектами игровых приемов. Эта зависимость определяется спецификой самой игры, где игровые действия применяются исключительно в определенных игровых ситуациях. Поэтому параллельно с изучением рациональной техники приемов необходимо осваивать индивидуальные тактические действия. Как только сформирована основная структура двигательного действия и обучающиеся овладели правильным ее выполнением на фоне необходимого уровня развития физических качеств, целесообразно создавать условия для ситуационного обучения. Подразумевается дальнейшее совершенствование технического приема в наиболее типичных для него искусственно созданных ситуациях игрового противоборства.

Сочетанию приемов – игровым действиям и адекватным им контрдействиям обучают по мере расширения арсенала изученных отдельных элементов техники нападения и защиты. Причем взаимосвязи между освоенными одиночными навыками должны формироваться в соответствии с внутренней логикой игры в баскетбол.

На завершающей стадии овладения техническим приемом или технико-тактическим действием предлагается его использование в соревновательных условиях, в точности, в быстроте его выполнения и т.п. или в эффективности его применения в двусторонних учебных играх. Для акцентированного совершенствования конкретного навыка игры здесь возможно использование специальных методических приемов, принуждающих к многократному повторению данного игрового приема или к воспроизведению его в более сложной, экстремальной обстановке: уменьшение или увеличение размеров площадки, числа игроков, времени игры; введение в игру второго мяча; наложение ограничений на выполнение определенных приемов (запрещение ведения, строгий лимит числа передач определенным способом или их числа до завершающего броска, завершение атак только указанным способом

и др.); усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов (игра облегченным или утяжеленным мячом, применение на кольцах приспособлений, затрудняющих попадание в корзину и т.п.).

Спортивные состязания любого ранга являются основным критерием успешности предшествующего этапа обучения, позволяют внести необходимые коррективы и дают импульс к дальнейшему углубленному освоению навыков игры в баскетбол.

Технику игры в баскетбол целесообразно осваивать в следующей последовательности: стойки и передвижения;

техника владения мячом в нападении;

техника противодействия и овладения мячом в защите;

игровые действия (сочетание приемов) в нападении и контрдействия в защите.

Принципиальным является то, что освоению конкретного контрприема должно предшествовать овладение соответствующим атакующим действием.

Техника стоек и передвижений

Стойка баскетболиста в нападении: Исходное положение игрока, обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия. Стойка позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом.

В нападении выделяют:

стойку готовности (основную) – баскетболист находится на ногах с параллельным расположением стоп или при незначительно выступающей вперед одной из ног;

стойку игрока, владеющего мячом – характеризуется аналогичным расположением тела, мяч у туловища, пальцы, охватывая мяч, образуют полусферу, ладони не касаются мяча;

стойка «тройной угрозы» – ее специфика в том, что нападающий может быстро выполнить бросок по корзине, отдать передачу партнеру или начать ведение.

К передвижениям в нападении относятся – ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.

Ходьбу в основном используют в непродолжительные по времени игровые паузы. Однако в учебно-тренировочном процессе с детьми используются различные способы выполнения ходьбы, способствующие укреплению мышц стопы и профилактике травматизма, такие как: обычная ходьба, ходьба на носках, на пятках, перекатами с пятки на носок, ходьба на внешней поверхности стопы.

Бег и его разновидности очень широко применяют в работе с юными спортсменами. При выполнении бега лицом вперед различают две его разновидности: специфический бег баскетболиста и легкоатлетический бег. Для специфического бега баскетболиста характерна постановка ноги на полную стопу. Легкоатлетический бег имеет место, когда игрок совершает рывок и стремится мгновенно развить максимальную скорость, что для баскетболиста является крайне необходимым.

Бег спиной вперед у баскетболистов отличается частой постановкой стоп ног с носка; смещением тела спортсмена в противоположную от направления перемещения сторону; движением согнутых в локтевых суставах рук в переднезаднем направлении; поворотом головы назад, которым баскетболист периодически пользуется для уточнения игровой ситуации.

Прыжки в нападении являются фоновыми действиями при выполнении других приемов техники. В прыжке осуществляют ловлю и передачи мяча, броски, взятие отскока и добивание мяча в корзину.

Остановки относятся к приемам передвижения в нападении и позволяют баскетболисту своевременно остановиться. В игре применяют остановки двумя шагами и прыжком.

Повороты (пивоты) предназначены для маневрирования нападающего. Они выполняются без мяча или с мячом на месте и в движении. Существует два способа поворотов на месте: вперед и назад. Название способа поворота зависит от направления движения плеча, одноименного с выполняющей переступание ногой: если движение выполняется в сторону опорной ноги, то это – поворот вперед, соответственно при движении в противоположном направлении – поворот назад.

Опорная нога – это нога, вокруг которой, игрок совершает вращение. У нападающего без мяча любая нога может быть использована как опорная. Другое значение имеет опорная нога при выполнении поворотов игроком, владеющим мячом. Если этому предшествовала остановка двумя шагами с ловлей мяча в движении или после ведения, то статус опорной получает та нога, которая первой касается пола. Когда же игрок остановился прыжком или поймал мяч в прыжке с одновременным касанием пола обеими ногами либо овладел мячом стоя на месте, то опорной может стать любая нога, т. е. переступание может осуществляться любой ногой, но не поочередно. После определения игроком опорной ноги отрывать ее от площадки при выполнении поворотов с мячом запрещено правилами. Возможна также ситуация, при которой ни одна из ног не может быть использована как опорная. Это происходит, если при овладении мячом игрок касается пола одной ногой и далее, оттолкнувшись ею же, приземляется на две, т.е. имеет место комбинированный вид остановки.

Поворот в движении применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования стоек и разновидностей бега на этапе начальной подготовки:

выполнение стойки готовности на месте;

передвижение изучаемым способом (специфическим бегом баскетболиста, бегом спиной вперед или рывком) по прямой и с изменением направления движения по разметке площадки и другим ориентирам (набивные мячи, переносные стойки, баскетбольные щиты и т.п.);

чередование способов, скорости передвижений на отдельных отрезках дистанции, по зрительным или звуковым сигналам педагога (поднятая рука или мяч, количество или характер свистков и т. п.);

выполнение стойки готовности в сочетании с разновидностями передвижений и остановками произвольным способом: а) по ориентирам; б) по сигналу педагога;

воспроизведение стойки игрока, владеющего мячом на месте: из стойки готовности (мяч лежит перед занимающимся) - присесть, наложить кисти на мяч сзади-сверху - прийти в стойку игрока, владеющего мячом;

выполнение стойки с тройной угрозой и стойки для начала ведения в различных позициях по отношению к корзине;

сочетание разновидностей передвижений со стартом из различных исходных положений (стоя, сидя или лежа; лицом, спиной или боком по направлению движения и т.п.);

воспроизведение стоек и передвижений нападающего в подвижных играх типа «день и ночь», «вызов номеров», «пятнашки», «салки мячом», «третий лишний» и т.п. по измененным правилам, регламентирующим выполнение совершенствуемых приемов на отдельных участках площадки или по сигналу педагога.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок:

Двумя шагами:

легкоатлетические прыжки в шаг;

прыжки в шаг с разворотом стопы носком наружу: «по кочкам»;

бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам;

имитация шагов остановки с места – упражнение в равновесии: исходное положение – стойка готовности; толчком впереди стоящей ногой удлиненный шаг-прыжок сзади стоящей ногой с приходом на всю стопу – удержание равновесия на ней – выставив толчковую ногу вперед, прийти в исходное положение;

выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой) в целом после ходьбы и бега по ориентирам, по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера).

Прыжком:

выполнение приема с места: исходное положение – стойка готовности;

шаг сзади стоящей ногой с последующим толчком и приземлением на две ноги;
 выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой) после ходьбы и бега по ориентирам (разметке площадки, отметкам мелом и т.п.), по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера);

выполнение разновидностей приема в целом со сменой направления и скорости передвижений;

чередование разновидностей остановок двумя шагами и прыжком в ситуативных условиях: в различных позициях относительно щита;

варьируя скорость и направление предшествующего передвижения;

реагируя на условные сигналы педагога, регламентирующие момент или вариант остановки (например, один длинный свисток – остановка с удлинненным шагом правой, два коротких свистка – остановка прыжком толчком левой и т.д.);

соревнования в точности и быстроте исполнения изучаемого способа приема в эстафетах и подвижных играх.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования поворотов:

На месте:

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

выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым обещающимся, варьируя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания-вращения): в стойке готовности; в стойке игрока, владеющего мячом;

выполнение поворотом на месте в стойке готовности с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед – передвижение бегом спиной вперед, поворот назад – рывок на исходную позицию и т.п.;

выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений.

В движении:

последовательное выполнение составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение;

выполнение поворота по ориентирам при ходьбе, а затем при медленном беге по прямой;

выполнение приема в целом со сменой направления движения после поворота;

выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по разметке площадки, по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам;

выполнение разновидностей приема на месте и в движении с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).

Техника ловли и передачи мяча

Ловля мяча – прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом.

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

имитация приема переключением мяча из рук одного обучающегося в руки другого;

индивидуальные упражнения в ловле мяча, подброшенного вверх над собой (посланного в стену), с овладением мячом на разной высоте: над собой; после его отскока от пола: на уровне пояса, колен или пола; упражнения на месте и с вышагиванием в ловле мяча, посланного партнером: по навесной траектории в заранее поставленные кисти; на разной высоте: над головой, на уровне головы, груди, пояса, с отскоком, катящегося по полу;

ловля мяча, летящего сбоку и поступающего от партнера сзади, сбоку;

выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки;

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

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

остановка изучаемым способом (двумя шагами или прыжком) с места с ловлей отскочившего от площадки мяча, предварительно выпущенного перед собой;

выполнение изучаемой разновидности приема, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера: а) с места; б) после передвижения ходьбой; в) после передвижения медленно бегом;

остановка изучаемым способом с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вертикально вверх вытянутой в сторону рукой: остановка с ловлей «зависшего» в воздухе мяча;

выполнение изучаемой разновидности приема в целом: а) с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола; б) после встречного набрасывания мяча партнером по навесной траектории; в) после встречной передачи партнера заданным способом (момент передачи регламентируется звуковым сигналом игрока, выполняющего остановку);

выполнение разновидностей приема, варьируя: а) скорость передвижений игрока; б) момент передачи мяча партнером; в) направление полета мяча от партнера (навстречу, сбоку или на ход выполняющему остановку игроку);

выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями в условиях противоборства: подвижные игры типа «охраняй капитана», «мяч капитану» и т.п.

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

Примерные упражнения для обучения и совершенствования передач мяча на месте:

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

имитация передачи-ловли в парах переключением мяча из рук одного игрока в руки другого;

передачи в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию, направление и траекторию полета мяча;

передачи мяча в парах, тройках и других сочетаниях несколькими мячами;

передачи мяча в различных построениях (во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т. п.) с последующим передвижением вслед за мячом или в сторону от направления передачи;

передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника (над плечом, над головой, под рукой и т.п.): а) с вышагиванием; б) в сочетании с поворотами на месте; в) в сочетании с обманными движениями мячом; г) в сочетании с последующим финтом и уходом от защитника;

передачи мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу;

направленное сочетание разновидностей передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры): а) в подвижных играх типа: «не давай мяч водящему», «мяч в центр», «подвижная цель», «10 передач» и т.п.; б) в условиях игрового противоборства.

Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча в движении:

При встречных передачах:

выполнение изучаемого способа передачи в движении неподвижно стоящему игроку с использованием двухшажного ритма работы ног: а) снимая мяч с кисти вытянутой в сторону руки партнера (с места, в ходьбе; в беге); б) после ловли мяча, слегка подброшенного вертикально вверх с кисти вытянутой в сторону руки партнера;

выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: а) после собственного выбрасывания мяча перед собой (с обратным вращением) и отскока от пола; б) после ловли мяча, наброшенного партнером навстречу набегающему игроку в заранее указанной точке площадки, обозначенной линией разметки, набивным мячом и т.п.;

выполнение передачи в движении неподвижно стоящему игроку после встречной передачи партнера: а) с отскоком от пола; б) по навесной траектории, в) по прямой траектории; (встречная передача выполняется по звуковому сигналу набегающего игрока);

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

выполнение изучаемого приема в целом при движении спортсменов из встречных колонн: а) с отскоком от пола; по прямой траектории.

При поступательных передачах:

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

стоящему впереди-сбоку партнеру;

игроку, начинающему движение;

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

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

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

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

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

Техника ведения мяча (дриблинг мяча)

Основной прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направления движения. Ведение применяется исходя из конкретной игровой ситуации:

для перемещения по площадке, исходя из игровой комбинации;

для организации стремительной контратаки или преодоления прессинга после овладения мячом на своей половине площадки;

ухода от плотной опеки защитника в целях создания условий для завершения атаки;

для длительного контроля над мячом при игре на удержание счета.

Разновидности ведения в зависимости от высоты отскока мяча и специфики контроля над ним: высокое и низкое ведение, со зрительным контролем и без зрительного контроля над мячом. Баскетболист, хорошо владеющий дриблингом, имеет возможность обыграть защитника в любой точке площадки и создать угрозу атаки корзины. Способы обыгрывания: с использованием вышагивания, скрестного шага или поворота; по ходу выполнения приема в движении: изменением высоты отскока, направления или смены ритма; переводом мяча перед собой, за спиной, между ногами или с поворотом.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования ведения мяча:

ведение на месте: с различной высотой отскока поочередно правой и левой рукой, с переводом мяча с руки на руку перед собой;

ведение на месте с элементами жонглирования: чередуя исходное положение – сидя, лежа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на одном или на двух коленях и т.п.; с переводом мяча с руки на руку – под ногой, между ног, за спиной; со сменой направления движения мяча – по кругу вокруг ноги или ног, по «восьмерке» и т.п.;

ведение в движении по прямой одной и другой рукой, чередуя высокое и низкое ведение на отдельных отрезках дистанции;

разновидности ведения в движении с изменением направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек, стульев или набивных мячей («змейкой»), гимнастических скамеек, обручей и т.п.;

ведение с изменением направления движения в сочетании с выполнением заданий, требующих переключения зрительного анализатора (например, обводка центрального круга с подсчетом находящихся внутри его разноцветных кеглей или геометрических фигур разной формы или цвета и т.п.);

ведение с изменением высоты отскока, скорости передвижения, направления движения, с переводом мяча с одной руки на другую по звуковым или зрительным сигналам педагога или партнера;

разновидности ведения в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой («зигзаг» – 2-3 удара правой рукой с перемещением вправо-вперед, перевод мяча на левую руку; 2-3 удара левой рукой с перемещением влево-вперед, перевод мяча на правую руку и т.д.): без защитника; с пассивным сопровождением защитника; в условиях противоборства;

воспроизведение разновидностей ведения в эстафетах и подвижных играх типа: «вызов номеров», «гонки с мячами», «пятнашки с ведением», «дриблеры в круге» и т.п.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок после ведения мяча:

выполнение варианта остановки (двумя шагами, прыжком) с места: после одноударного ведения; после многоударного ведения на месте;

выполнение разновидностей приема в целом на контролируемой скорости по ориентирам (разметка площадки, переносные стойки и т.п.);

вариативное выполнение разновидностей приема: а) по зрительным сигналам партнера (поднятая вверх правая рука – остановка двумя шагами, поднятая вверх левая рука – остановка прыжком и т.п.); б) в ответ на изменение занимаемой стойки условным защитником (стойка с выставленной вперед правой ногой – остановка двумя шагами с ловлей мяча на шаге левой; стойка с выставленной вперед левой ногой – остановка прыжком с ловлей мяча после толчка правой и т.п.).

Техника броска мяча в корзину

Относится к наиболее значимым приемам игры в баскетбол, так как является конечной целью атакующих действий игроков и их эффективность определяет в итоге результат игры.

Существует несколько разновидностей выполнения бросков. Их название определяется рядом критериев:

удаленностью от корзины - дистанционные броски, броски из-под щита;

количеством конечностей, участвующих в броске – двумя или одной рукой;

расположением мяча в начальный момент броскового движения - от головы (сверху), над головой, от плеча, от груди, снизу;

отношением к опоре – с места, в прыжке;

характером предшествующего броску двигательного действия – в движении (после вышагивания или после получения мяча от партнера), после ведения (проход-бросок).

Примерные упражнения для обучения и совершенствования бросков с места (штрафных бросков):

имитация изучаемого способа броска без мяча, по частям в сочетании с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности;

воспроизведение завершающего момента выпуска мяча: перекачивание мяча («щелчок») на тыльную поверхность кистей обеих рук или кисти рабочей руки;

многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных исходных положений: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях, лежа на спине;

выполнение передачи-броска изучаемым способом по средней и высокой траектории на ориентир: поднятые вверх руки партнера, цель на стене, горизонтально натянутый шнур и т.п.;

выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции: под углом 30-45° к щиту (бросок с отскоком от щита); б) располагаясь прямо перед щитом («чистый» бросок);

серийное выполнение штрафных бросков изучаемым способом;

выполнение штрафных бросков в личных соревнованиях: на число попаданий в серии бросков; на число двойных (два подряд) или тройных (три подряд) попаданий в серии бросков; максимальное число бросков без промаха; число всех точных бросков либо двойных или тройных попаданий за определенный отрезок времени; лучшую разность между результативными и неточными бросками в серии или в заданный отрезок времени: за каждое попадание начисляется одно очко, за каждый промах вычитается одно очко; выполнение модельных показателей результативности: каждому снайперу-сопернику задается индивидуальный уровень точности в серии бросков, достижение которого приносит победу в состязании, и т.п.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей бросков в движении:

выполнение прыжка толчком одной справа и слева от корзины: после одного, двух шагов с места – имитация броска без мяча; после предшествующего двухтактному ритму работы ног передвижения ходьбой или бегом;

имитация изучаемого способа броска с выпуском мяча вверх над собой после одного шага с места;

выполнение разновидности броска в корзину после одного шага с места;

выполнение броска в движении правой и левой руками (справа и слева от корзины) в целом: после встречного набрасывания мяча партнером снизу (передача почти из рук в руки); после встречной передачи партнера с отскоком от пола; после встречной передачи по навесной и прямой траектории;

разновидности броска после вышагивания: из различных исходных расположений по отношению к щиту, меняя угол атаки (прямо перед корзиной, справа или слева от нее); из разных исходных положений (стоя спиной, правым или левым боком по отношению к корзине) в сочетании с поворотом на опорной ноге, варьируя направление вышагивания;

чередование разновидностей приема в сочетании с предшествующим обманным движением и уходом от условного защитника.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования броска в проходе

выполнение разновидности броска в движении с места после одноударного ведения;

выполнение разновидности изучаемого приема после многоударного ведения мяча на месте;

выполнение прохода-броска в целом на невысокой скорости: под углом 30-45° к щиту справа и слева от корзины; под углами более 45° и менее 30°; прямо по направлению к корзине; из углов площадки (вдоль лицевой линии);

чередование разновидностей приема с изменением: исходного положения и дистанции относительно корзины; направления движения, предшествующего броску; скорости передвижения с мячом;

выполнение разновидностей приема в сочетании с обманным движением и последующим уходом от условного защитника: перед началом ведения (вышагиванием, скрестным шагом или поворотом); в движении (с помощью перевода мяча с руки на руку перед собой, за спиной, под ногой, с поворотом);

соревнования на результативность разновидностей прохода броска (личные и командные).

Техника игры в защите

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите – прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник постоянно стремится занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам. Соответственно технику защиты подразделяют на две основные группы:

технику стоек и передвижений;

технику противодействия и овладения мячом.

Техника стоек и передвижений

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

Стойка защитника с параллельной постановкой стоп применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника по площадке.

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

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

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

Техника противодействия и овладения мячом

К технике противодействия и овладения мячом относятся: вырывание, выбивание и перехват мяча; накрывание и отбивание мяча при бросках; взятие отскока на своем щите.

Тактика игры

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

По направленности деятельности выделяют два раздела: тактика нападения и защиты.

Тактика нападения на ЭНП:

выход для получения мяча;

выход для отвлечения мяча;

атака корзины;

«передай мяч и выходи»;

розыгрыш мяча;

наведение;

пересечение

Тактика защиты на ЭНП:

противодействие получению мяча;

противодействие выходу на свободное место;

противодействие розыгрышу мяча;

противодействие атаке корзины;

подстраховка;

система личной защиты

По особенностям организации каждый раздел подразделяют на группы действий: индивидуальные, групповые и командные.

На ЭНП тренеру-преподавателю необходимо развивать тактическое мышление обучающегося для принятия им самостоятельного решения в определенной игровой ситуации, а также формировать умение ориентироваться в пространстве игровой площадки и видеть на ней других игроков. В связи с этим основное внимание на учебно-тренировочных занятиях с детьми ЭНП уделяется обучению и совершенствованию индивидуальных тактических действий и, частично, групповым тактическим взаимодействиям, как в нападении, так и в защите.

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

Значимое место в процессе спортивной подготовки на ЭНП занимают подвижные и спортивные игры.

На занятиях по баскетболу наиболее популярны *две формы проведения подвижных игр*: в виде эстафет и командных состязаний.

При выборе подвижных игр, применяемых для обучения навыкам игры в баскетбол, преимущество отдается коллективным, предполагающим соревновательный эффект. Как и эстафеты, командные игры отличаются друг от друга содержанием и формой. Соответственно их направленность может варьироваться и планироваться в зависимости от целевых установок. Перечень подвижных игр, применяемых на занятиях баскетболом, безграничен. Наиболее известными являются «день и ночь», «вызов номеров», «пятнашки мячом», «салки с ведением», «коршун и наседка», «баскетбольная перестрелка», «двухэтажный баскетбол» и др.

Большое влияние подвижные игры оказывают на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы в ходе игры, детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др.

4.1.3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка на ЭНП предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основные идеи федеральных стандартов спортивной подготовки по баскетболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности; о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни.

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки по виду спорта «баскетбол» представлен в таблице 14.

4.1.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка организуется на всех этапах учебно-тренировочного процесса обучающихся.

Психическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования у спортсменов личности и психологических качеств,

необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

На ЭНП психическая подготовка способствует наибольшему использованию физической и технической подготовленности и позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

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

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

Важно: Тренеру-преподавателю необходимо помнить, что на данном этапе становления баскетболистов следует сформировать правильную установку на поведение игрока внутри коллектива (т.е. социализировать ребенка).

4.1.5. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка — система тренировочных воздействий, призванная реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности. Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности.

Интегральная подготовка баскетболистов на ЭНП

Использование подвижных игр в работе способствует приобретению обучающимися начального опыта соревновательной деятельности.

Подготовительные игры применительно к баскетболу отражают структуру и содержание непосредственно игрового пространства. Составными компонентами подготовительных игр может быть все многообразие интегральной подготовки спортсменов младшего возраста. Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки в одном с целью максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности спортсмена.

На ЭНП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- взаимосвязь воспитания физических качеств и физического развития с эффективностью обучения двигательным действиям (техническим приемам игры);

- формирование тактических умений в процессе обучения технике игры;

- реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств;

- влияние психологической подготовки на успешность тактических действий;

- применение средств и методов психологической подготовки в процессе обучения техническим приемам игры.

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

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

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

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

Моделирование специфики игры в баскетбол позволяет выборочно и с большой эффективностью воздействовать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности, а также помогает подвести спортсменов к участию в учебных и официальных играх.

В рамках игровой подготовки целесообразно проводить соревнования с использованием уменьшенных составов команд. Так на 1 учебном году в группах ЭНП рекомендовано использовать игру 1х1, 2х2, 3х3, возможно 4х4, постепенно увеличивая число противоборствующих игроков по мере получения необходимых умений и навыков игровой деятельности. На 2-3 годах начального этапа подготовки баскетболистов используются те же игры 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, а также начинается соревновательная деятельность в виде контрольных игр и тематических краткосрочных турниров по мини-баскетболу, включенных в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Количество таких игр не должно превышать нормы, установленной ФССП по виду спорта баскетбол.

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

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

Стимулировать выполнение установок на игру можно начислением дополнительных очков за успешные игровые действия либо введением некоторых изменений в правилах игры. Вариативность изменения правил не ограничена и зависит от решаемых в игре задач и уровня подготовленности обучающихся. Полезными могут быть не только традиционное увеличение или уменьшение всего игрового времени, либо расширение или сокращение продолжительности отдельных игровых фаз (перевода мяча в зону соперника, владения мячом в передовой зоне, организации всей атаки), изменение численности состава команд. Хорошую службу в процессе обучения могут сослужить также игры с объявленным или скрытым гандикапом (начислением дополнительных очков), неожиданным вводом второго или запасного мяча, введением в игру дополнительного защитника или нападающего,

принимающего поочередное участие в действиях одной и другой команды и т.п. Всеобщий азарт вызывают так называемые игры «на интерес», когда игроки проигравшей команды в наказание выполняют какие-либо непопулярные действия: совершают челночные передвижения или бег по кругу.

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

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

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе

Тренировочный этап

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «баскетбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приёмов.

При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами общей физической подготовке решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательный период решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

4.2.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ)

Занятия по ОФП на УТЭ должны учитывать специфические требования баскетбола и органично сочетаться с техническими приемами владения мячом, силовыми и контактными элементами игровой деятельности, быть максимально приближенными к условиям реальной игры, для понимания важности и необходимости данной работы и ее влияния на успех спортсмена и команды в целом.

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Используются специальные подготовительные упражнения, сходные по своей структуре с основными игровыми действиями, а также упражнения в технике и тактике. От этапа к этапу возрастает доля СФП. На тренировочном этапе спортивной подготовки основной акцент направлен на совершенствование специальной физической подготовки.

Физическое качество – быстрота

Быстрота одно из ведущих физических качеств в баскетболе, так как баскетболисту необходимо обладать способностью выполнения двигательных действий с мячом и без мяча в максимально короткие отрезки времени. В баскетболе это качество проявляется как быстрота реакции, быстрота выполнения движений и смена одного движения другим. Игроки двигаются по площадке ритмично, варьируя свои движения в зависимости от игровой ситуации, находятся в постоянной готовности быстро и неожиданно для противника изменить направление или темп движения. Возрастной период занимающихся 12-14 лет является наиболее благоприятным для развития быстроты.

Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание в учебно-тренировочном процессе. Быстроту развивают с помощью тренировочных средств, направленных на повышение скоростно-силовых качеств и мышечной силы. Следует в данном возрасте использовать повторный бег с максимальной скоростью, возможно с 13-14 летнего возраста использование легкого груза в беге с максимальной скоростью, много упражнений на совершенствование реакции на движущийся объект. Упражнения с акцентом на развитие максимальной скорости необходимо проводить часто, но в относительно небольшом объеме. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, прекращают в тот момент, когда внешние признаки или показания секундомера будут свидетельствовать о снижении скорости передвижения.

Примерные упражнения для развития быстроты у баскетболистов

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

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

3. Низкие старты на дистанцию 5-10 м. с ведением мяча.

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

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

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

7. Старты после выполнения задания на частоту работы ног или работы на координационной лесенке. Спортсмен выполняет быстрые движения на месте ногами ("барабан"), либо быструю разножку, прыжки на двух или одной ноге, после чего выполняет ускорение на дистанцию 20-30 метров. Также возможна работа на координационной лесенке, которая помимо скорости развивает координацию спортсмена.

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

9. Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.

10. Беговые упражнения, такие как высокое поднимание бедра, захлест, буратино, подскоки, приставные шаги, многоскоки, скрестный шаг на дистанцию 10-15 метров, переходящие в ускорение на такую же дистанцию.

Различные эстафеты с командным соревнованием.

Физическое качество гибкость

Гибкость – способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Оно необходимо для полноценного освоения техники игровых приемов, а также помогает избежать травматизма. Важная особенность гибкости в том, что это качество с возрастом не развивается, а регрессирует. Связки становятся менее эластичными. Поэтому наибольший эффект развития

этого качества наблюдается до 12-13 летнего возраста, далее систематическое поддержание достигнутых результатов. При развитии гибкости обязателен индивидуальный подход к каждому игроку. Например, игроку с ограниченной подвижностью в суставах, следует давать больше (и по объему, и по числу повторений) упражнений на растягивание.

Примерные упражнения для развития гибкости в баскетболе:

развитие гибкости суставов, позвоночника;

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

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

максимальный наклон туловища вдоль ног;

скручивания туловища в лево, в право;

мостик;

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

на полу-шпагат;

наклоны вперед, назад, влево, вправо те же упражнения, выполняются с мячом;

те же упражнения, выполняются с мячом;

те же упражнения, выполняются с мячом, с партнером.

Физическое качество – ловкость

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями и координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

Три проявления ловкости:

1 – пространственная точность движений;

2 – точность движений, осуществляемых в сжатые сроки;

3 – движения, выполняемые не только быстро, но и в изменяющихся условиях или помехах движению.

В баскетболе ловкости следует уделять первостепенное внимание, подбирая упражнения, которые одновременно воздействуют на двигательный, вестибулярный и зрительный анализаторы.

Обязательное требование к упражнению – наличие элемента новизны. Планировать эти упражнения целесообразно в подготовительной или начале основной части занятия (нет явного утомления игроков) обязательно предусматривая паузы для отдыха и восстановления организма.

Примерные общие упражнения для развития ловкости

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.

2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.

3. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.

4. Падение назад и быстрое вставание.

5. Падение вперед и быстрое вставание.

6. Гимнастическое (колесо) влево и вправо.

7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.

8. Стойка на руках.

9. Ходьба на руках.

10. Прыжки на батуте с поворотом на 180-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать. Можно усложнить упражнение: в высшей точке прыжка игрок ловит мяч и отдает пас.

11. На линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Игрок разбегается и, отталкиваясь, забрасывает мяч в кольцо сверху. Более сложный вариант упражнения: во время разбега игрок ведет мяч, а бросок выполняет с поворотом.

12. Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов.

13. Бросок по кольцу с проносом мяча между ног во время двух шагов.

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

Примерные специальные упражнения для развития ловкости

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.
2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
3. Ходьба на руках с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.
4. Командная эстафета в беге на руках (как в упр. 3) с качением мяча перед собой. Длина этапа – до 30 м.
5. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
6. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
7. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
8. Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.
9. Игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.

Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

Развитие прыгучести у баскетболистов УТЭ

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

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

Примерные упражнения для укрепления ахиллова сухожилия и голеностопного сустава:

- с помощью резиновой петли подтягивание носка на себя и от себя;
- вращение суставом в резиновой петле;
- с помощью балансировочной подушки или платформы Bosu качение на подушке вперед-назад, влево-вправо;
- вращение на подушке по часовой и против часовой стрелки.

Примерные упражнения для тренировки прыжка:

на тренировках после бега, гимнастики игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств – быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры;

прыжки выполняются толчками двух ног, приземление на "заряженную" стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная;

то же, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние нормального шага – "маятник";

выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;

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

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

толчки боком, спиной, грудью, выполняемые двумя игроками примерно одного роста и веса;

прыжки с дриблингом на щите левой и правой рукой попеременно или двумя руками одновременно. Упражнение выполняется на время – до 1,5 мин;

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

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

запрыгивание на тумбу и сшагивание на пол;

прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин. Через скакалку весом от 3 до 7 кг – от 30 с до 1,5-3 мин;

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

серийные прыжки – "ножницы" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами – вперед и назад;

серийные прыжки – "разножка" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны;

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

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

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

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

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

ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца.

Любое прыжковое упражнение, выполняемое баскетболистами, должно осуществляться с использованием стойки баскетболиста и стойки «тройной угрозы». При приземлении игрока тренеру необходимо особое внимание уделять положению корпуса, ног, стоп.

Силовая подготовка баскетболиста

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статический режим, медленные движения) и скоростно-силовые (динамическая сила, быстрые движения). Около 70 процентов всех двигательных действий в баскетболе носит скоростно-силовой характер. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, борьба за мяч, дальние броски.

Упражнения должны быть в основном динамического характера и по структуре сходны с движениями баскетболистов, применяемых в игре. Широко используются упражнения, направленные на развитие мышечных групп всего двигательного аппарата и упражнения избирательного характера на отдельные группы мышц. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

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

в отжиманиях и приседаниях. Выбор величины сопротивления и темп выполнения упражнений для развития силовых способностей должен быть индивидуализированным и определяться возрастными и морфологическими особенностями каждого спортсмена.

Важно: Тренеру-преподавателю необходимо помнить о том, что в этом возрасте все силовые упражнения с отягощениями выполняются в статическом напряжении, без линейного перемещения в пространстве.

Примерные общеразвивающие упражнения для развития силы в баскетболе:

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

Примерные специальные упражнения для развития силы в баскетболе

из положения сидя поднимание набивного мяча ногами;
толкание набивного мяча (не более 1 кг) левой и правой руками;
круговая силовая тренировка, 4-5 станций, набивные мячи, отжимания в упоре, «планка», нагрузка работы на станциях 3 мин, интервал отдыха 90 сек;
толкание набивного мяча, отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания;
выталкивание партнера из круга без помощи рук;
вырывание мяча у партнера по команде тренера;
передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону;

передачи набивного мяча в парах или тройках, спортсмены располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают мяч с фазой полета.

В баскетболе очень важное значение имеет способность обучающихся выполнять различные движения руками, как с мячом, так и без мяча. Развитию скорости движения рук в баскетболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильной, быстрой работы рук в игре зависит очень многое. Сильные, цепкие руки часто помогают выигрывать борьбу за отскок мяча от щита, борьбу на полу. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно. Для этой цели лучше всего подходят упражнения с теннисными мячами, эспандером, отжимания от пола на пальцах, висы и подтягивания на канате.

Примерные упражнения для развития быстроты движения рук

1. Ведение одного-двух мячей.
2. Передачи двух-трех мячей у стены на время – 30-40 с.
3. Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.
4. Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой.
5. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.
6. Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.
7. То же, что в предыдущем упражнении, но в положении сидя.
8. Ведение трех мячей на время - 30 с.
9. Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30-40 с. Проводится как соревнование на количество ударов мяча.
10. Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время – до 30 с.

Нужно также учитывать, что основным отличием физической подготовки на УТЭ

от подготовки на ЭНП является включение специальных плиометрических упражнений (упражнения для развития взрывной силы) в программу подготовки. Начиная с третьего года УТЭ, силовая подготовка спортсменов включает работу с отягощениями. До этого времени в основу силовой подготовки спортсменов была положена только работа с собственным весом, так как еще не закончен процесс окостенения спортсменов.

4.2.2. Техническая и технико-тактическая подготовка

На УТЭ свыше двух лет спортсмены должны обладать следующими навыками технической и тактической подготовки:

- дриблинга с сопротивлением и без, на месте и в движении;
- обыгрыша 1 на 1 из различных позиций, в том числе ситуация неравноценного размена;
- завершения атаки различными способами;
- работы ног, остановок при получении мяча и после дриблинга;
- различных взаимодействий в парах, тройках, пятерках;
- создания ситуаций для игры 1 на 1;
- ловли и передачи мяча с сопротивлением и без, применения определенного вида передачи в зависимости от ситуации;
- открывания для получения мяча с сопротивлением и без;
- подбора в нападении, блокировки игрока при подборе;
- защиты против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона; быстрого отрыва и раннего нападения, защиты в быстром отрыве;
- игры в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;
- позиционной командной защиты;
- личного прессинга;
- позиционного нападения;
- взаимодействия в пятёрках в рамках специальных ситуаций (выбросы с боковой и лицевой линий);
- различных видов зонного прессинга и зонной защиты.

Основные блоки технико-тактической подготовки спортсменов на УТЭ.

Дриблинг

Огромную роль в баскетболе играет владение мячом, причем требования к владению мячом предъявляются ко всем игрокам на площадке вне зависимости от игрового амплуа, поэтому много времени на УТЭ тренеры-преподаватели должны уделить технике ведения мяча.

На ЭНП обучающиеся освоили основные приёмы владения мячом для игры 1 на 1. В связи с тем, что с каждым этапом подготовки класс игры в защите растёт, это требует от игрока более качественной игры в нападении. На УТЭ техника ведения мяча включает в себя изучение и совершенствование различных комбинаций из финтов и переводов для обыгрыша 1 на 1. Изучение новых приёмов должно производиться в три этапа:

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

Примерные упражнения для тренировки ведения мяча:

ведение мяча на месте перед стоечкой: финт ногой и зашагивание; финт "внутрь наружу" и зашагивание; перевод перед собой, финт ногой и зашагивание; разножка и зашагивание; перевод под ногой, спин и зашагивание; спин, перевод под ногой, разножка, зашагивание; внутрь наружу, перевод перед собой, финт ногой и зашагивание и тд и тп;

ведение мяча в колоннах от лицевой до лицевой с изменением направления при помощи комбинаций из финтов и переводов;

игра 1х1 после оббегания стоек, задача использовать как можно больше финтов и переводов для того, чтобы обыграть защитника;

зигзаг нападающего в полтора коридора с атакой кольца. В данном

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

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

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

Завершение атак

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

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

Примерные упражнения для тренировки завершения атак:

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

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

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

Упражнение выполняется на время или на количество попаданий.

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

Работа ног

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

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок:

Двумя шагами:

легкоатлетические прыжки в шаге;

прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу: «по кочкам»;

бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам;

имитация шагов остановки с места – упражнение в равновесии: исходное положение – стойка готовности; толчком впереди стоящей ногой удлиненный шаг-прыжок сзади стоящей ногой с приходом на всю стопу – удержание равновесия на ней – выставляя толчковую ногу вперед, прийти в исходное положение;

выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой) в целом после ходьбы и бега по ориентирам, по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера).

Прыжком:

выполнение приема с места: исходное положение – стойка готовности;

шаг сзади стоящей ногой с последующим толчком и приземлением на две ноги;

выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой) после ходьбы и бега по ориентирам (разметке площадки, отметкам мелом и т.п.), по звуковому или зрительному сигналу тренера-преподавателя (партнера);

выполнение разновидностей приема в целом со сменой направления и скорости передвижений;

чередование разновидностей остановок двумя шагами и прыжком в ситуативных условиях: в различных позициях относительно щита;

варьируя скорость и направление предшествующего передвижения;

реагируя на условные сигналы педагога, регламентирующие момент или вариант остановки (например, один длинный свисток – остановка с удлиненным шагом правой, два коротких свистка – остановка прыжком толчком левой и т.д.);

соревнования в точности и скорости исполнения изучаемого способа приема в эстафетах и подвижных играх.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования поворотов:

На месте:

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

выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся, варьируя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания-вращения): в стойке готовности; в стойке игрока, владеющего мячом;

выполнение поворотом на месте в стойке готовности с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед – передвижение бегом спиной вперед, поворот назад – рывок на исходную позицию и т.п.;

выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений.

В движении:

последовательное выполнение составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение;

выполнение поворота по ориентирам при ходьбе, а затем при медленном беге по прямой;

выполнение приема в целом со сменой направления движения после поворота;

выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по разметке площадки, по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам;

выполнение разновидностей приема на месте и в движении с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).

Ловля и передача мяча

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

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

имитация приема перекладыванием мяча из рук одного занимающегося в руки другого;

индивидуальные упражнения в ловле мяча, подброшенного вверх над собой (посланного в стену), с овладением мячом на разной высоте: над собой; после его отскока от пола: на уровне пояса, колен или пола; упражнения на месте и с вышагиванием в ловле мяча, посланного партнером: по навесной траектории в заранее поставленные кисти; на разной высоте: над головой, на уровне головы, груди, пояса, с отскоком, катящегося по полу;

ловля мяча, летящего сбоку и поступающего от партнера сзади-сбоку;

выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки; выполнение разновидностей приема в эстафетах, подвижных и подготовительных играх типа: «гонка мячей по кругу», «пер дай мяч и садись», «мяч ловцу» и др.

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

остановка изучаемым способом (двумя шагами или прыжком) с места с ловлей отскочившего от площадки мяча, предварительно выпущенного перед собой;

выполнение изучаемой разновидности приема, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера: а) с места; б) после передвижения ходьбой; в) после передвижения медленно бегом;

остановка изучаемым способом с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вертикально вверх вытянутой в сторону рукой: остановка с ловлей

«зависшего» в воздухе мяча;

выполнение изучаемой разновидности приема в целом: а) с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола; б) после встречного набрасывания мяча партнером по навесной траектории; в) после встречной передачи партнера заданным способом (момент передачи регламентируется звуковым сигналом игрока, выполняющего остановку);

выполнение разновидностей приема, варьируя: а) скорость передвижений игрока; б) момент передачи мяча партнером; в) направление полета мяча от партнера (навстречу, сбоку или на ход выполняющему остановку игроку);

выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями в условиях противоборства: подвижные игры типа «охраняй капитана», «мяч капитану» и т.п.

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

Примерные упражнения для обучения и совершенствования передач мяча на месте:

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

имитация передачи-ловли в парах переключением мяча из рук одного игрока в руки другого;

передачи в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию, направление и траекторию полета мяча;

передачи мяча в парах, тройках и других сочетаниях несколькими мячами;

передачи мяча в различных построениях (во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т. п.) с последующим передвижением вслед за мячом или в сторону от направления передачи;

передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника (над плечом, над головой, под рукой и т.п.): а) с вышагиванием; б) в сочетании с поворотами на месте; в) в сочетании с обманными движениями мячом; г) в сочетании с последующим финтом и уходом от защитника;

передачи мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу;

направленное сочетание разновидностей передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры): а) в подвижных играх типа: «не давай мяч водящему», «мяч в центр», «подвижная цель», «10 передач» и т.п.; б) в условиях игрового противоборства.

Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча в движении:

При встречных передачах:

выполнение изучаемого способа передачи в движении неподвижно стоящему игроку с использованием двухшажного ритма работы ног: а) снимая мяч с кисти вытянутой в сторону руки партнера (с места, в ходьбе; в беге); б) после ловли мяча слегка подброшенного вертикально вверх с кисти вытянутой в сторону руки партнера;

выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: а) после собственного выбрасывания мяча перед собой (с обратным вращением) и отскока от пола; б) после ловли мяча брошенного партнером навстречу набегающему игроку в заранее указанной точке площадки, обозначенной линией разметки, набивным мячом и т.п.;

выполнение передачи в движении неподвижно стоящему игроку после встречной передачи партнера: а) с отскоком от пола; б) по навесной траектории, в) по прямой траектории; (встречная передача выполняется по звуковому сигналу набегающего игрока);

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

выполнение изучаемого приема в целом при движении спортсменов из встречных колонн: с отскоком от пола; по прямой траектории.

При поступательных передачах:

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

стоящему впереди-сбоку партнеру;

игроку, начинающему движение;

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

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

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

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

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

Открывание для получения мяча

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

Существует три способа для открывания с целью получения мяча:

через контакт с защитником;

через заступ;

при помощи разворота (пивота).

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

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

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

Подбор в нападении

Как известно, для того, чтобы осуществить подбор в баскетболе, важнее всего желание подобрать мяч и умение выбрать правильную позицию для подбора мяча. Подбор мяча - это владение мячом после осуществления атаки кольца одним из нападающих.

Примерные упражнения для тренировки подбора мяча:

передача мяча в щит с последующим овладением мяча в прыжке и приземлением на площадку;

передача мяча в щит в колонне друг за другом;

передача мяча в щит в двух колоннах на противоположных кольцах с последующим передвижением к другому кольцу;

игра 1 на 1 с борьбой за подбор мяча. В этом упражнении очки нападающему даются

не только за забитые мячи, но еще и за подбор после завершения атаки кольца. Подбор в нападении засчитывается как два очка, подбор в защите как одно очко;

борьба за мяч под кольцом в тройках. Один игрок выполняет бросок в кольцо с любой дистанции, двое игроков борются за подбор под кольцом после броска.

Выше были рассмотрены блоки техники нападения.

Техники защиты, включают в себя:

техника защитной стойки и передвижений;

техника противодействия игроку с мячом, без мяча, заслону;

техника блокировки игрока при подборе.

Техника стоек и передвижений

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

Стойка защитника с параллельной постановкой стоп применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника по площадке.

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

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

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

Техника противодействия игроку с мячом, без мяча, заслону.

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

Техника блокировки игрока при подборе

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

Примерные упражнения для тренировки блокировки игрока при подборе:

Игра 1 на 1 в парах с акцентом на подбор мяча после броска. В данном упражнении игрок защиты отдает передачу игроку нападения и выполняет рывок к мячу, игрок нападения выполняет бросок в кольцо с места или с прыжком, и бежит на подбор своего мяча. Задача игрока защиты не дать подобрать мяч нападающему. Игра ведется на очки, забитые мячи

1 очко, подбор в нападении 2 очка, подбор в защите 1 очко.

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

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

Игра за блок 5 на 5. Тоже самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках.

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

Игра за блок с переменной мест 5 на 5. Тоже самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках.

4.2.3. Тактическая подготовка

Средствами ведения игры в баскетбол являются приемы техники и многообразие их способов. Каждый технический прием или их сочетание в игре применяются в конкретной игровой ситуации. Характер и содержание индивидуальных действий и взаимодействий игроков-партнеров в каждый игровой момент обусловлены изменяющимися условиями их выполнения, а осмысленный выбор диктуется избранной тактикой игры. По направленности деятельности выделяют два раздела: тактику нападения и защиты. По особенностям организации каждый раздел подразделяют на группы действий: индивидуальные, групповые и командные.

На учебно-тренировочном этапе изучаются следующие разделы тактической подготовки:

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

На ЭНП спортсменов к изучению предлагалось только групповое взаимодействие "пас-вход". На УТЭ идет более углубленная подготовка спортсменов, поэтому при изучении тактики нападения появляются такие взаимодействия в парах, как заслон и передача мяча из рук в руки, в тройках - восьмерка, передача мяча в трехсекундную зону и скрестное открывание под мяч, заслоны с двух сторон и так далее.

Кроме этого, на УТЭ тренеры-преподаватели должны уделять внимание игре в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве, организации быстрого прорыва и раннего нападения. Так как до УТЭ третьего года обучения правилами запрещено использование личной защиты, поэтому тактика защиты строится на личном прессинге, а также организации командной личной защиты с использованием вариантов подстраховки. На УТЭ свыше двух лет уже изучаются вопросы зонной защиты и зонного прессинга, а также создания ситуаций для применения данного вида защиты. Для тренировки командных тактических действий в защите и нападении используются игры 5х5, 4х4, 5х4, 4х5 и т.

4.2.4. Участие в спортивных соревнованиях

Главное отличие УТЭ от ЭНП заключается в том, что на УТЭ у спортсменов начинается основное многоэтапное официальное соревнование, которое и определяет основные задачи и требования к подготовке игроков на этом этапе. Вся учебно-тренировочная деятельность направлена на формирование знаний и навыков у баскетболистов в умении применять и использовать нужные технические элементы и их сочетания в постоянно изменяющихся игровых ситуациях. Поэтому на УТЭ подготовки баскетболиста тренеру-преподавателю будет необходимо увеличить арсенал владения техническими элементами за счет расширения способов и разновидностей технических приемов, а также усложнения условий их выполнения.

Именно на УТЭ происходит постепенный переход к взрослому – классическому баскетболу.

Таблица 13

Основные отличия Мини-баскетбола и баскетбола 5х5

Основные отличия				
Правила по Мини-баскетболу	Мини-баскетбол		Баскетбол 5х5	Правила по баскетболу 5х5
Мяч № 5				Мяч № 6,7
Продолжительность игры 4 четверти по 8 мин				Продолжительность игры 4 четверти по 10 мин
Ограничения в применении форм защиты				Нет ограничений по замене игроков
Ограничения по замене игроков				Нет ограничений по формам защиты
Различия по количеству таймаутов				Различия по количеству таймаутов

Связано это с тем, что баскетбол контактная, со сложной техникой и тактикой игра, проходящая на высоких скоростях и в мгновенно меняющихся игровых условиях, которые требуют от игроков высоких кондиций в уровне подготовленности. Чтобы избежать раннего травматизма растущего организма, добиться качества овладения и усвоения сложных технических элементов и тактических приемов, и их применения в игре, а также позволить с удовольствием и легкостью соревноваться юным игрокам, повысив, тем самым, их интерес к игре баскетбол, были упрощены правила и условия проведения соревнований по баскетболу с детьми до 12-летнего возраста. В таблице 13 представлены основные отличия Мини-баскетбола от классического баскетбола 5х5.

Существуют ограничения в правилах игры в баскетбол в соответствии с каждым УТЭ. На первом и втором годах обучения на этапе правила игры не меняются. С третьего года обучения у юношей меняется размер игрового мяча, меняются правила замены игроков пятерками, с четвертого года меняется размер игрового мяча, как у юношей, так и у девушек, снимаются ограничения по замене игроков пятерками, разрешается зонная защита, поэтому с третьего года необходимо начинать подготовку к изучению данного вида командной защиты.

Основной задачей УТЭ подготовки спортсменов является подготовка к успешному выступлению на официальных соревнованиях.

Подготовка спортсменов к очередному этапу официальных соревнований осуществляется недельными микроциклами, основной задачей которых является выведение спортсменов на пик формы. В летний период после восстановительных мероприятий основное время уделяем функциональной подготовке спортсменов, так как в связи с плотным графиком официальных соревнований заниматься этим видом подготовки в разгар сезона не предоставляется возможным.

Для того чтобы определить цели и задачи каждого микроцикла, необходимо составить календарный план-график подготовки для каждого этапа спортивной подготовки. Ниже в таблице 14 представлен примерный годовой план-график для групп девочек первого года УТЭ.

Календарный план-график для групп УТЭ спортивной подготовки составляется на

основе календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Красноярского края отдельно для групп мальчиков (юношей) и девочек (девушек).

Таблица 14

Примерный календарный план-график для групп девочек первого года УТЭ

Месяц	Неделя	Дата	Форма организации занятий
IX	1	30.08-05.09	Тренировочные занятия
	2	06-12	Тренировочные занятия
	3	13-19	Тренировочные занятия
	4	20-26	Тренировочные занятия
	5	28.09-03.10	Соревнования
X	6	04-10	Тренировочные занятия
	7	11-17	Тренировочные занятия
	8	18-24	Тренировочные занятия
	9	25-31	Контрольные игры
XI	10	01-07	Соревнования
	11	08-14	Тренировочные занятия
	12	15-21	Тренировочные занятия
	13	22-28	Тренировочные занятия
XII	14	29.11-05.12	Контрольные игры
	15	06-12	Тренировочные занятия
	16	13-19	Тренировочные занятия
	17	20-26	Контрольные игры
	18	25-29.12	Соревнования
I	19	03-09	Тренировочные сборы
	20	10-16	Тренировочные занятия
	21	17-23	Тренировочные занятия
	22	24-30	Контрольные игры
II	23	31.01-06.02	Соревнования
	24	07-13	Тренировочные занятия
	25	14-20	Тренировочные занятия
	26	21-27	Тренировочные занятия
III	27	28.02-06.03	Контрольные игры
	28	07-13	Соревнования
	29	14-20	Тренировочные занятия
	30	21-27	Тренировочные занятия
	31	28.03-04.04	Тренировочные занятия
IV	32	05-11	Тренировочные занятия
	33	12-18	Контрольные игры
	34	19-25	Соревнования
	35	26.04-02.05	Тренировочные занятия
V	36	03-09	Тренировочные занятия
	37	10-16	Контрольные игры
	38	17-23	Соревнования
	39	24-30	Тренировочные занятия
VI	40	31.05-06.06	Восстановительные мероприятия
	41	07-13	Восстановительные мероприятия

	42	14-20	Тренировочные занятия
	43	21-27	Тренировочные занятия
	44	28.06-04.07	Тренировочные занятия
VII	45	05-11	Тренировочные занятия
	46	12-18	Тренировочные занятия
	47	19-25	Тренировочные занятия
	48	26.07-01.08	Тренировочные сборы
VIII	49	02-08	Тренировочные сборы
	50	09-15	Тренировочные занятия
	51	16-22	Тренировочные сборы
	52	23-29	Тренировочные сборы

Таким образом, подготовка к определенному этапу может включать в себя от четырех до восьми микроциклов. В предсоревновательный период необходимо планировать контрольные занятия, которые направлены на закрепление пройденного материала в игровых условиях.

Если до следующего этапа соревнований остаётся больше четырёх недель, имеет смысл запланировать 7-9-дневные тренировочные мероприятия (сборы), направленные на углублённую подготовку к этапу. Также в календарном плане-графике необходимо учесть восстановительные мероприятия, которые начинаются после завершения официальных соревнований. После восстановления начинается подготовка к новому сезону. На летнюю подготовку закладываем пять календарных недель (два тренировочных сбора по 14 дней и 7 дней тренировочных занятий между ними). Конкретные сроки подготовки зависят от сроков проведения первенств Красноярского края для определенного тренировочного этапа.

4.2.5. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка обучающегося – одна из важных сторон в практической реализации результатов учебно-тренировочной работы в соревнованиях. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию игроками сути выполняемого на тренировках и соревнованиях. Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами-преподавателями, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов; видеоанализ проведенных игр по технико-тактическим показателям; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д. Теоретическая подготовка с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

Требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

История развития спортивной школы и ее выпускники.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу.

Морфофункциональные и психологические особенности спортсменов данного возраста.

Развитие основных физических качеств на занятиях баскетболом.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Единая спортивная квалификация.

Основы спортивной подготовки.

Основы спортивного питания.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Вредные привычки и их преодоление.

Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.

Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
 Виды спортивных игр и их отличительные особенности.
 Олимпийское движение.
 Технические приемы в баскетболе и особенности техники их выполнения.
 Индивидуальные и групповые тактические действия в баскетболе и особенности их реализации в соревновательной деятельности.
 Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.
 Основы психологической готовности спортсмена.
 Травматизм в баскетболе.
 Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена.
 Разновидности баскетбола и их отличительные особенности («баскетбол», «баскетбол 3х3», «интерактивный баскетбол»)
 Правила спортивных соревнований.
 Помимо вышеуказанных тем в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа начальной подготовки первого, второго года и третьего года подготовки
 Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки по виду спорта «баскетбол» представлен в таблице 14.

4.2.6. Психологическая подготовка

На УТЭ, когда начинается активная соревновательная деятельность, включающая официальные соревнования, 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 воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива:

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

В процессе учебно-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-преподавателем.

Особенности формирования моральных черт, 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.

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Основные волевые качества, которыми должен обладать баскетболист – это целеустремленность

и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимся, 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 обдуманные решения 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 спортивной подготовки и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер-преподаватель. Он должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

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

осознание игроками задач на предстоящую игру;

изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);

изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

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 баскетболисты 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.

Одни баскетболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Тренеру-преподавателю необходимо планировать в тренировочном процессе занятия, на которых знакомить спортсменов со средствами управления психоэмоциональным состоянием. Обучать спортсменов, как правильно настроиться на каждую игру, как избавиться от «мондража» перед ответственным стартом, как снять напряжение во время игры и др.

4.2.7. Интегральная подготовка

Основным направлением интегральной подготовки спортсменов на УТЭ является применение полученных навыков в игре 5 на 5.

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

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

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

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

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

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

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

4.2.8. Учебно-тематический план

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки по виду спорта «баскетбол» представлен в таблице 14.

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на объектах спорта.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивных соревнованиях. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников

			спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	апрель	Расписание учебно-тренировочного т учебного процесса. Поль питания в жизнедеятельности. Рациональное. Сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Изучение требований безопасности, правил и норм	июнь-август	Теоретический материал по технике безопасности и правилам пребывания в лагере
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	январь	Структура и содержание дневника обучающихся. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в

			достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Изучение требований безопасности, правил и норм	июнь-август	Теоретический материал по технике безопасности и правилам пребывания в лагере.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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

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

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 г. № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению учреждения, по согласованию с учредителем;
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 16, 17), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению учреждения, по согласованию с учредителем;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 15

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	на тренировочный спортивный зал	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
3.	Доска тактическая	штук	на тренера-преподавателя	1

4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
5.	Корзина для мячей	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6.	Мяч баскетбольный № 5	штук	на организацию	15
7.	Мяч баскетбольный № 6	штук	на организацию	15
8.	Мяч баскетбольный № 7	штук	на организацию	15
9.	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	на тренировочный спортивный зал	15
11.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
12.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
13.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	на тренировочный спортивный зал	4
14.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	2
15.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
16.	Скакалка	штук	на тренировочный спортивный зал	24
17.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
18.	Стойка для обводки	штук	на тренировочный спортивный зал	20
19.	Фишки (конусы)	штук	на тренировочный спортивный зал	30
20.	Экспандер резиновый ленточный	штук	на тренировочный спортивный зал	24
21.	Диски для скольжения	комплект	на тренировочный спортивный зал	6
22.	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	15
23.	Координационная дорожка (лестница)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
24.	Сетка баскетбольная	штук	на тренировочный спортивный зал	10
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»				
25.	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	20

[ФССП по виду спорта «баскетбол» Приложение 10]

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

организация – организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Таблица 16

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование						
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1

[ФССП по виду спорта «баскетбол» Приложение 10]

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 17

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Манишка двусторонняя	штук	на тренера-преподавателя	15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	1	2
2.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1
4.	Майка	штук	на обучающегося	2	1
5.	Форма игровая (шорты и майка)	комплект	на обучающегося	2	1
6.	Футболка	штук	на обучающегося	2	1
7.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	1	1

[ФССП по виду спорта «баскетбол» Приложение 11]

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям,

установленным ФССП.

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

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) (с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

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

6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей отделения баскетбола, должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;
- профессиональная переподготовка;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- стажировка;
- пользование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, квестах. Деловых играх, семинарах;
- длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;
- самостоятельное обучение;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;
- реализация индивидуальных программ профессионального развития (согласно теме самообразования);

Работники направляются учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утверждённым в учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора учреждения.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб./ С.Н. Анискина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 38 с.;

Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. – М.: Чистые пруды, 2005. – 32 с.;

Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.;

Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с.;

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

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

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

Лосева И.В. Методика специальной подготовки к СД баскетболистов 17-21 года при переходе в команды высшей лиги: автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. пед. наук/И.В.Лосева. – Волгоград, 1997. – 24 с.;

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации/Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 132 с.;

Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации: Сборник документов и материалов/Ю.Д.Нагорных, К.В.Вырупаев, И.И.Григорьева, Д.Н.Черноног; под общей редакцией Ю.Д.Нагорных; Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 295 с.;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (зарегистрирован в Минюсте России 19.12.2022, регистрационный № 71656);

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

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

<http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России);

<http://www.consultant.ru> (Консультант);

<http://www.rusada.ru> (РУСАДА);

www.russiabasket.ru – Официальный сайт РФБ;

www.fiba.com – Сайт ФИБА;

<http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации;

<http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

Примерные тестовые задания по теме: "Баскетбол"

1. В каком году был изобретён баскетбол:
 - а) 1891 +
 - б) 1900
 - в) 1918
2. Кто изобрёл баскетбол:
 - а) Чемберлен
 - б) Нейсмит +
 - в) Коннолли
3. Когда была создана Международная федерация баскетбола:
 - а) 21 июня 1940 года
 - б) 5 декабря 1955 года
 - в) 18 июня 1932 года +
4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:
 - а) III О.И. в Сент-Луисе +
 - б) I О.И. в Афинах
 - в) VIII О.И. в Париже
5. Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:
 - а) 1924 год
 - б) 1896 год
 - в) 1904 год +
6. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:
 - а) 1908 год, IV О.И., Лондон
 - б) 1936 год, XI- О.И. в Берлине +
 - в) 1952 год, XV О.И., Хельсинки
7. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?
 - а) XVII О.И. – Рим, 1960 год
 - б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год
 - в) XXI О.И. – Монреаль, 1976 год +
8. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:
 - а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год +
 - б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
 - в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год
9. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
 - а) остановки
 - б) пасы
 - в) ловлю +
10. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
 - а) пасы
 - б) передачи +
 - в) повороты
11. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
 - а) ведение мяча +
 - б) повороты
 - в) перебежки
12. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
 - а) остановки
 - б) броски в корзину +

- в) развороты
13. Технику передвижений в баскетболе составляет:
- а) ходьба, бег +
- б) ловлю
- в) бросок мяча
14. Технику передвижений в баскетболе составляет:
- а) бросок мяча
- б) броски в корзину
- в) прыжки +
15. Технику передвижений в баскетболе составляет:
- а) остановки
- б) ловлю
- в) передачи мяча
16. Технику передвижений в баскетболе составляет:
- а) передачи мяча
- б) повороты +
- в) броски в корзину
17. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:
- а) 6
- б) 10
- в) 5 +
18. Из США баскетбол проник вначале в:
- а) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
- б) Китай, Японию, Филиппины +
- в) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку
19. Размеры баскетбольной площадки:
- а) 12м. X 24м.
- б) 9м. X 18м.
- в) 14м. X 26м. +
20. На какой высоте находится баскетбольная корзина:
- а) 300 см.
- б) 305 см. +
- в) 260 см.
21. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:
- а) 24 сек. +
- б) 30 сек.
- в) 20 сек.
22. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:
- а) 3
- б) 2 +
- в) 4
23. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:
- а) 10 сек.
- б) 18 сек.
- в) 8 сек. +
24. Продолжительность игры в баскетбол:
- а) 4 тайма по 15 минут
- б) 4 тайма по 10 минут +
- в) 2 тайма по 20 минут
25. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:
- а) 3 очка
- б) 2 очка

Подвижные игры

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорожку шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

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

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, становится лишним — убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.
