

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

СОГЛАСОВАНО

на заседании

Педагогического совета

МБУ ДО СШ им. Д. Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ

Кудрина

\_\_\_\_\_ С. Г. Лес

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА СКАТБОЛ**  
(этап начальной подготовки,  
учебное мероприятие (этап спортивной) специаль

Срок реализации программы:

Красноярский край, г. Зеленогорск

2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБР ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1.	Сроки реализации спортивной подгото лиц, проходящих спортивную подгот спортивную подготовку в группах н	5
2.2.	Объем программы	6
2.3.	Виды (формы) обучения ре а примен я ю Ш р	6
2.4.	Годовой-т р ч е н и е р о в о ч н ы й п л а н	9
2.5.	Календарный план воспитательной р	13
2.6.	План мероприятий, направленный на борьбу с ним	17
2.7.	Планы инструкторской и судейской	20
2.8.	Планы медицинских и организационных меропр восстановительных средств	21
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	23
3.1.	Требования к результатам прохожде в спортивных соревнованиях	23
3.2.	Оценка результатов в Программе	23
3.3.	Контрольные иерархические нормативы спортивной подготовки и уровень с проходящих спортивную подготовку, подготовки	23
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МЕЖДУ СПОРТА «БАСКЕТ	30
4.1.	Программный материал и р о в о ч н ы х б н о з а начальной подготовки	30
4.1.1.	Физическая подготовка	30
4.1.2.	Техническая и тактическая подготовка	35
4.1.3.	Теоретическая подготовка	45
4.1.4.	Психологическая подготовка	46
4.1.5.	Интегральная подготовка	46
4.2.	Программный материал и р о в о ч н ы х б н о з а тренировочном этапе	48
4.2.1.	Физическая подготовка	49
4.2.2.	Техническая и тактическая подготовка	54
4.2.3.	Тактическая подготовка	62
4.2.4.	Участие в спортивных соревнования	62
4.2.5.	Теоретическая подготовка	65
4.2.6.	Психологическая подготовка	66
4.2.7.	Интегральная подготовка	67
4.2.8.	Учебно-методический план	68
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПОДГО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	73
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	74
6.1.	Материально-технические условия реализа	74
6.2.	Кадровые условия реализации Progr	75
6.3.	Непрерывность профессионального ар	76
6.4.	Информационно-образовательные условия реали	76
	Приложение 1. Примерные тестовые	78
	Приложение 2. Необходимые игры.	80

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для обучающихся в Российской Федерации в сфере дополнительного образования «Спортивная Д. Фшк Кудри (далее – учреждение) в совокупности с другими спортивными программами, утвержденными в установленном порядке Министерством спорта Российской Федерации в соответствии с требованиями к видам спорта «баскетбол», утвержденными приказом (далее – СП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным приказом от 29.12.2017 № 1066 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным приказом от 07.09.2012 № 129 «О культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения от 29.12.2022 утверждающим организацию и осуществления дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказом Минобрнауки от 21.08.2019 № 206 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы по баскетболу»;
- Приказом Минобрнауки от 18.12.2022 № 634 «Об организации и осуществления образовательных программ»;
- Приказом Минобрнауки от 21.12.2023 № 57 «О порядке приема на обучение по дополнительным программам»;
- Приказом Минобрнауки от 15.10.2015 № 999 «О требованиях к обеспечению подготовки спортсменов в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки от 20.10.2020 № 1144 «О порядке организации оказания медицинской помощи в сфере культуры и спорта (в том числе при подготовке и проведении спортивных мероприятий), включая порядок спортивной подготовки, заниматься физическими упражнениями, выполнять нормативы испытаний (тестов) в составе комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям оздоровления детей и молодежи»».

**Целью Программы является** обеспечение спортивных результатов обучающихся в условиях многолетнего, круглогодичного и постоянного занятия спортом. Основными задачами являются:

- содействие гармоничному физическому развитию обучающихся и оубкурчаполщению здоровья
- осуществление подготовки всесторонне развитой личности

- воспитание молодежи дисциплинированных, о б  
социальной активностью и ответственности  
- подготовка обучающихся и - повышение качества

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, колледжских групп на этапах спортивной подготовки

Программа является основным документом учебно-тренировочного цикла и в ней ежедневно представлены конкретные рекомендации по организации и проведению в спортивной школе начальной подготовки в соответствии с программой специализации и комплектованию групп в зависимости от психофизиологических качеств, а также индивидуальных особенностей.

Актуальность программы обусловлена опытом работы в области передовой методик обучения и тренировки баскетболистов, а также в вопросах подготовки спортсменов, практики физического воспитания, педагогики, физиологии.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, колледжских групп на этапах спортивной подготовки

Таблица

Сроки реализации этапов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, колледжских групп на этапах спортивной подготовки в лицейской школе «баскетбол» в лицейской школе «баскетбол»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-30
Учебно-тренировочный этап (этап специализации)	3-5	11	12-24
Для спортивной школы «баскетбол 3х3»			
Этап начальной подготовки	3	8	15-30
Учебно-тренировочный этап (этап специализации)	3-5	11	8-16

[ ФССП в виду спорта «баскетбол» Приложение

## 2.2. Объем программы

Объем Программы представлен в таблице  
Таблица  
Объем Программы

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

[ ФССП по поводу «баскетбол» Приложение 2

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся

Виды (формы) обучения, применяющиеся при подготовке спортсменов к участию в международных соревнованиях, в себя включают следующие части (групповые, индивидуальные, смешанные): учебно-тренировочные (матричные) УТМ проводят в учреждениях качественной подготовки спортсменов. Направленность, с учетом зависимости от уровня подготовленности спортсменов прошедших спортивных соревнований и их индивидуальных особенностей.

- самостоятельная работа спортсменов и использование технологий;

- спортивные соревнования (таблица 4);

- индивидуальные тренировки по плану для кандидатов в сборные команды Российской Федерации;

- иные виды (формы) обучения (инструктивно-восстановительные) мероприятия.

Таблица

УТМ в утках

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки с учетом времени следов учебно-тренировочных мероприятий и	
		Этап начальной	Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке			
1.1.	Учебно	-	-

	тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям		
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионату России, России, по России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъектов Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия общей и специальной физической подготовки	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия	До 21 суток подряд	тренировки

	тренировочный период	мероприятий в год	
2.5.	Просмотр учебно-тренировочных мероприятий	-	До 60 суток

[ ФССП в виду спорта «баскетбол» Приложение

Таблица

Объем соревнований (включая) действительности

Этапы и годы спортивной подготовки				
Виды спортивных соревнований	Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочные спортивные сборы	
	1-й год	2-й, -й 3 год	1-й, -й 2 год	3-й, -й 4 5-й год
Контроль	1	1	3	3
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3
Игры	10	10	30	40
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»				
Контроль	-	-	10	10
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3
Игры	-	-	20	20

[ ФССП в виду спорта «баскетбол» Приложение

Достижение высокого результата в соревновании на определенном этапе подготовки достигается в первую очередь направленностью всей системы, всем компонентами (значительные) соревнования выявляют функции участия баскетболиста в соревновании и выявление специфических физических качеств, технической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль баскетболиста, необходимо учитывать ее самостоятельную систему, способную обеспечить только оптимальное сочетание объемов соревнований ФССП в виду спорта «баскетбол» с другими видами спорта. Обеспечить достижение спортивных целей.

В зависимости от места и задач проведения соревнований - **Контрольные соревнования** с целью контроля подготовленности спортсменов. **Внеочередные проверки** подготовки, оценивается уровень развития физических совершенства, интеллектуальных и психологических сильные и слабые стороны выявляются. Средств контроля соревнований разрабатывается предусматривающая устранение выявленных не

отборочных и основных соревнованиях. Для Контракт  
официальные соревнования различного уровня  
контрольные соревнования. Программа их может  
отборочных и главных соревнований и быть со  
уровнем радиальных сторон подготовленности;

- **Отборочные соревнования** в этих сорев  
команды, отбирают участников основных сорев  
спортсменом ставится задача обеспечить выполнение  
норматив, позволяющий попасть в состав команд  
основных соревнованиях.

- **Основные соревнования** являются  
или завоевание, возможное достижение спор  
достижение максимально высоких результатов  
физических, технических, тактических и псих

#### **Требования к участникам соревнований**

- соответствие возраста, пола и уровня  
положениям (регламентам) об официальных сп  
вероссийской спортивной федерации и др.

- наличие медицинской справки к участию в

- соблюдение общероссийских антидопинговых  
утвержденных международными антидопинговыми

Учреждение направляет обучающихся и л  
подготовку, на спортивные соревнования на о  
и спортивных мероприятий, календарным планом  
планом межрегиональных, всероссийских и меж  
спортивных мероприятий, календарным планом  
спортивных мероприятий Красноярского края  
физкультурных мероприятий. Занятия проводятся  
положениями об официальных спортивных с

### **2.4. Годовой учебно-спортивный план**

Организация и осуществление образовате  
учреждении проводятся с учетом особенностей  
тренировочного процесса, комплектации и др.  
проведения промежуточной аттестации.

Реализация программы обеспечивается т  
процесса внедрения с использованием астрономическ  
минут)

Для обеспечения непрерывности учебного  
- определяет сроки и порядок проведения  
учебный год с учетом сроков проведения м  
которых предусматривается участие обучающихся

- проводит учебно-спортивный процесс т  
планом круглогодичной подготовки

- использует следующие виды учебно-спортивного пр  
а) перспективное, позволяющее подготовить  
олимпийского цикла;

б) ежегодное, позволяющее составить план  
учебно-спортивных занятий с программой (в  
аттестации;

в) ежеквартальное, позволяющее спланировать  
учебно-спортивных занятий, самостоятельную

планам, -т у е н б р о в о ч н ы е (р с о б п о р р и ы ) , у ч а с т и е в с и  
и н ы х ф и з к у л ь т у р н ы х м е р о п р и я т и я х ;

г) е ж е м е с я ч н о е , с о с т а в л я е м о е н е п о з д н е е  
п р о в е д е н и я р е у н ч и е р б о н в о о ч н ы х з а н я т и й , в к л ю ч а ю щ е е  
п р а к т и к у м е д в и ж о с к ж е а н о в и т е л ь н ы е и д р у г и е м е р о п

- ф о р м и р к у с е л и ч е с т в е н н ы й с о с т а в о б у ч а ю щ и х с я  
п л а н и р о в а н и я у ч а с т и я о б у ч а ю щ и х с я в ф и з к у  
м е р о п р и я т и я х , в к л ю ч е н н ы х в Е д и н ы й ж а л е с н а р ф н

м е ж д у н а р о д н ы х ф и з к у л ь т у р н ы х м е р о п р и я т и я х и  
к а л е н д а р н ы х ф и з к у л ь т у р н ы х м е р о п р и я т и я х

К р а с н о я р с к о й о б л а с т и о ф и ц и а л ь н ы х ф и з к у л ь т у р н ы х  
м е р о п р и я т и й г . , у з ч е р т л е н н ы е о т с т а т ь е с п о л о ж е н и я

и х п р о в е д е н и я , 1,5-к р а т н о г о б о л ь ш е г о с о с т а в а  
о б у ч а ю щ и х с я в з а я в о ч н о м с о с т а в е , к о л и ч е с т в о

с п о р т и в н ы х д и с ц и п л и н , в к л ю ч а ю щ и х г р у п п ы , к о м а н д  
- о б ь е д и н я е т ( п р и н е о б х о д и м о с т и ) е н и а р о в р о ч н ы е

д л я п р о в е д е н и я и у ч е б н ы х з а н я т и й и р е з у л ь т а т о в  
с п о р т и в н ы х о р е в ь т а н и я , в р е м е н н о с л о ж н ы е о т р и ц а т е л ь н ы е

- п р о в о д и т ( п р и н е о б х о д и м о с т и ) у ч е б н ы е з а н я т и я  
о б у ч а ю щ и м с я и з р а з н ы х о т д е л ь н ы х о т д е л ь н ы х о т д е л ь н ы х

а) н е п р е в ы ш а ю т у р о в н е п о д г о т о в к и о т д е л ь н ы х  
р а з р я д о в и ( и л и ) с п о р т и в н ы х з в а н и й ;

б) н е п р е в ы ш а ю т о т д е л ь н ы х п р о п у с к н ы х с п о с о б  
в) б е с п е ч е н и я т р е б о в а н и й п о с о б л ю д е н и ю т е

П р и к о м п л е к с н ы х о т д е л ь н ы х о т д е л ь н ы х о т д е л ь н ы х  
- о п р е д е л я е т м а к с и м а л ь н ы е о т д е л ь н ы х о т д е л ь н ы х о т д е л ь н ы х

д в у к р а т н о г о к о л и ч е с т в а о б у ч а ю щ и х с я с Ф и з , С П р ; а с с ч и т  
- у ч и т ы в а е т в о з р а с т н ы е и г е н д е р н ы е о с о б е н

- п р е д у с м а т р и в а е т в о з м о ж н о с т и п е р е в о д а о б  
М и н и м а л ь н а я и м а к с и м а л ь н а я р а з н и ц а о т д е л ь н ы х о т д е л ь н ы х

м а л ь н ы е в о з р а с т н ы е г р а н и ц ы о б у ч а ю щ и х с я б л и ж к о  
П р о м е ж у т о ч н ы е о т д е л ь н ы х о т д е л ь н ы х о т д е л ь н ы х

в к л ю ч а е т в с е б я о ц е н к у у р о в н я п о д г о т о в л е  
к о н т р о л ь н ы х н о р м а т и в о в ( и с п ы т а н и й ) п о

р е з у л ь т а т о в о б у ч а ю щ и х о ф и ц и а л ь н ы х с п о р т и в н ы х  
П е р е н о с с р о к о в п р о в е д е н и я п р о м е ж у т о ч н ы х

с е з о н д о п у с к а е т с я р е ж д е р а з в о з м о ж н о с т и  
о б у ч а ю щ е г о с я п о п р и ч и н е е г о б о л ь ш е г о ( в р а м ы

В с л у ч а е , е с л и н а о д н о м и з э т а п о в с п о р т  
с п о р т и в н о й п о д г о т о в к и н е с о о т в е т с т в о р я е т

о б у ч а ю щ и с я о т ч и с л я е т с я н а д а н н о м П о т а н а в  
о б у ч а ю щ е г о с я и л и o д н o г o и з р o д и т е л е й ( з а к o

о б у ч а ю щ е г о с я у ч р е ж д е н и е о с у щ е с т в л я е т п е р е в o  
д o п o л н и т е л ь н у ю o б щ е р а з в и в а ю щ у ю п р o г р а м м у ( в

е е р e a л и з a ц и и ) .  
У ч е б н ы е н и р о в о ч н ы е с в у ч р е ж д e н и и в e д e т с я

у ч е б н ы е н и р o в o ч н ы е в к л ю ч а ю щ и м п e р и o d c a m o c t o я т e  
и н д и в и д у a л ь н ы м п л a н a м c п o р т и в н o й п o d g o t o в k

т р e н и р o в o ч н o . П р и м e p o м м o ж н o б ы т ь н и р o в o ч н ы й п л a н  
т a б л и ц a x 5 и 6 .

Т а б л и ц а

Соотношение видов спортивной подготовки и тренировочного процесса на (в)раце)нтажор т

№ п /	Виды спортивной подготовки мероприятия	Этапы и годы спортивной			
		Этап начальной		Учебно-тренировочный (этап специализации)	
		1-й год	2-й, -й 3 год	1-й, -й 2 год	3-й, -й 4 5-й год
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 психология подготовка	14-18	14-18	16-18	20-24
6.	Инструкционная судейская подготовка	-	-	1-3	1-4
7.	Медицинское медицинское биологическое восстановление мероприятия тестирование контроль	1-3	1-3	2-4	2-4
8.	Интегральная подготовка	8-10	10-12	16-18	16-20

[ Ф С С П в и д у с п о р т а « б а с к е т б о л » П р и л о ж е н и е

Соотношение видов спортивной подготовки и тренировочного процесса спортивной подготовки в зависимости от учебной нагрузки на соответствующем этапе подготовки ее продолжительности более от 2 00% шего количества часов, в соответствии с планом

## П р и м е р н ы й в о д н о - т у р ч е с к и й с п о р т и в н о - о б р а з о в а т е л ь н ы й п л а н

№ п /	Виды спортивной подготовки мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный спортивный специализированный этап							
		1-й год		2-й, -й год		1-й, -й 2 год				3-й, -й 4 5-й год			
		Продолжительность тренировок в часах											
		2				3							
		Наполняемость групп спортивной подготовки											
		15-30				12-24							
		Наполняемость групп спортивной подготовки «баскетбол 3х3»											
		15-30				8-16							
		Недельная нагрузка в											
		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, теоретические, психологические занятия	42	56	61	81	70	85	106	124	124	144	166	188
6.	Инструкционные занятия	-	-	-	-	4	5	6	8	6	7	8	9
7.	Медицинские, биологические занятия, восстановление, мероприятия, тестирование, 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 в год		234	312	312	416	416	520	624	728	624	728	832	936

**Режим занятий**

Образовательный процесс в учреждении осуществляется в соответствии с учебным планом. Занятия проводятся по группам, подгруппам и индивидуально. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются в соответствии с учебным планом.

Продолжительность -троедннргоов о чунчоегбон о з а н я т и я  
 Программы устанавливается в часах и не долж  
 -на этапе начал-днвоуїх пнсдгоовт; овки

При проведении бол етер еондинроогвоо чунчоегбон оз а н я т и я  
 продолжительность занятий не должна составл  
 В часовой о-брьеми руявбчнуго з а н я т и я , вкрдт  
 восстановител-бшылоргимеджкисе мероприятия, ин  
 практика .

Работа по индивидуальшымг опланнам межфтиовс  
 всех этапах спортивной подготроэвншорчон ыпке рмиордо п  
 и участия в спортивных соревнованиях .

Формирование (е) овр у и п спортивнойдйтгсодгектео  
 в начале гудабногоцелью оптимизаудчибгрсе ш о ф р ы ш о н  
 процесса на основании ревоубыцейтфвизидачнойо  
 физической подготовки для зачисления и пер  
 результатов выступления нваыпсоплорса н и р я д с я б ы с к в о а p p и в  
 а также резулсьттуашпютвс о с р д м а ы н х и о в б ц е й ф и з и ч е с к о й н о  
 физическойе д п л о я д г в з н а с о в н ы с л е н н ы х , о в б у с ч о а o y r c b i c k t c c a r t я в м и k o  
 приема лиц на обучение по дошроонп а л o c e m o b p n o b i y m b n  
 подготовке р е ж д е н и я .

### 2.5. К а л е н д а р н а ы й в о с п и т а т е л ь н о й р а б о т ы

Воспитательная о б я з а т е л ь н ы й а с п е к т д е я т е л ь н о  
 образовательного учреждения . С у щ е с т в у ю щ и м о с н о с и м о с и п  
 создании условий р д л в я в и п o л я н o л и ц e н н о c o c t o i o б у ч а ю щ и  
 воспитательной среды целенаправленно органи

Воспитательная работа предполагает тесн  
 эстетического и трудового воспит а р н ю я o p т и в н ы  
 уче б н р e н и р o в o ч н о й д е я т е л ь н o c т и , o c c o б e p н н c o c e n e a i  
 этапа подготовки

Воспитательное воздействие уче б н р e н и и ч р e o c в k o i  
 деятельность и жизнь спортивной школы .

В воспитател р е о н і р p e a б д a n c e a o t b e x л o a d и м a г и б к а я  
 система воздействий . Выполнение требований  
 препода жа тучлетмо м -пвоолзорваьсхтню индивидуальных о  
 поощряться и л в и o c o c i y t ж a d т a e т ь c н я y . ю р a б o в a y ь c л e д y e т o  
 полацортивной подготовленности спортсменов  
 учреждения

Основные направления и мероприятия во  
 приведенныя в 8. таблиц

Т а б л и ц а  
 Основные направления воспитательной

№ п / п	Направлени	Мероприятия	Сроки проведе
1.	<b>Профориентационная деятельн</b>		
1.1.	Судейская	Участие в спортивны различного уровня, предусмотрено:	В течен

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое и теоретическое изучение и применение спортивной игры «баскетбол» принятой в виде спортивной игры;</li> <li>– приобретение навыков проведения спортивных соревнований в качестве помощника судьи и (или) помощника спортивных соревнований;</li> <li>– приобретение навыков самостоятельного проведения спортивных соревнований;</li> <li>– формирование уважительных отношений к решению судей;</li> <li>– воспитание у детей уважительного и неукоснительного соблюдения правил «баскетбол»</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебные и производственные задания, в которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков проведения занятий в качестве тренера-преподавателя;</li> <li>– составление конспекта тренировочного занятия в соответствии с программой;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– формирование сознательных отношений к тренировочному процессу и соревновательному процессу;</li> <li>– формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение
2.	<b>Здоровье сберегающая деятельность</b>		
2.1.	Организация проведения мероприятий направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение обучающих специальных акций (предусматривающих):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование отношения к своей установке на здоровое питание (здоровое питание гигиенический сбалансированный отдых, регулярная физическая активность);</li> <li>– осознание последствий вредных привычек к употреблению алкоголя, наркотиков, табака, вреда для психического здоровья.</li> </ul>	В течение

2.2.	Здоровье с б воспитание учебно тренировоч занятий	Обеспечение направ тренировочных занят – формирование гигие связанных с двигат и занятием избранн – обеспечение соблю закаливание органи – знания о соблюдени спортивного питани – формирование знан связанных с соблю техники безопасно избранным спортом	В т е ч е н
2.3.	Режим пита отдыха	Практическая дея восстановительн обучающихся : – формирование навык режима дня с учето режима (продолжител тренировочного про сна, отдыха, восст мероприятий после оптимальное питани переутомления и тр физических кондици способов иммунитета).	В т е ч е н
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>		
3.1.	Теоретичес подготовка	Включение в содержа подготовки и авт воспитания спорте – <b>м</b> ражданина св чувства ответственн гордости за свой кр воспитание уважения символам (герб, фла службе Отечеству, его примере роли, тради спорта в современно легендарных спортсм Федерации, в регион	В т е ч е н
3.2.	Формирован чувства го достижения страны в м отечествен	Через сист-те занятий.	В т е ч е н

3.3.	Проведение физкультурно-спортивных мероприятий посвященных воинской славы и памятным датам России	Через систему физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований	В течение года
3.4.	Формирование уважения к российскому спортсмену-герою спорта	Через систему мероприятий	В течение года
3.5.	Организация церемоний и закрытия физкультурно-спортивных мероприятий	Подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивных мероприятий наградной атрибуции, использование эмблемы физкультурно-спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурно-спортивных соревнований

Таблица

Основные мероприятия воспитательной

№ п / п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Проориентационная деятельность</b>	
1.1.	Осуществление проориентационных мероприятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурно-спортивных мероприятий, в том числе спортивных мероприятий	по графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2.	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися	ежемесячно
2.1.1.	формирование ответственности за здоровый образ жизни, соблюдение гигиенических правил, сбалансированная физическая активность	в течение года
2.1.2.	осознание последствий и неприятных ощущений (употребление алкоголя, наркотиков, курение) для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к различным условиям окружающей среды и управлять собственным состоянием	
2.2.	Здоровьесберегающие мероприятия	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков и занятием избранной физической активностью	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима сна и бодрствования	
2.2.3.	знания и соблюдение правил здорового питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных со здоровым образом жизни	

	требования техники безопасности	
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий посвященных воинской славы и 2 па	
3.1.1.	23 февраля защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая День Победы советского народа в войне - 1941-1945 годов	май
3.1.4.	22 июня День памяти и скорби о жертвах Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости и патриотизма в мировом и национальном спорте (через тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважительного отношения к труду (через систематических занятий)	в течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>	
4.1.	Развитие творческого мышления	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять закономерности, связи и соотношения, объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, готовности совершать двигательные действия в тренировочных занятиях (в том числе в играх)	
4.1.4.	развитие рефлексии (осознания психических процессов и состояний)	
5.	<b>Нравственное воспитание</b>	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства взаимовыручке, честности, справедливости, настойчивости, ответственности в тренировочных занятиях	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися с целью формирования этических норм поведения в спорте	в течение года

Годовой образовательный план утверждается директором учреждения.

## 2.6. План мероприятий, направленный на борьбу с ним

В рамках реализации мер по предотвращению распространения коронавируса и реализуется план действий по профилактике коронавируса в учреждении, предотвращение использования субстанций. Специалист обязан знать следующие международный стандарт ВАДА по тестированию «Запрещенный список» и национальный стандарт ВАДА «Терапевтическое использование».

Примерный план мероприятий, направленный на борьбу с ним, форма и сроки проведения, указаны в приложении. Психолого-педагогическая составляющая плана

направлена на решение следующих задач:

1) о формировании самостоятельной сферы, способных способов борьбы в спорте;

2) проверка стереотипного мнения о большом спорте и невозможности достижения в нем, для юнг самостоятельного процесс;

3) раскрытие влияния спорта на жизнь людей тех для роста результатов, которые дают обыч психологическая подготовка в (призывных рва)

4) формирование культуры спорта у более на жизненные и, в частности, профессиональ а лишь одной из существующих жизненных успе

5) воспитание ответственности, привычки с прогнозировать их возможные последствия, е третьих лиц;

6) пропаганда принципов и ценностей спорта для честной конкуренции личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья как к способу его достижения, а не как к любой ценой.

Таблица 9

Примерный план мероприятий, направленный и борьбу с ним

№ п /	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятия
	Информирование с запрещенных веществ	Лекции, семинары, индивидуальные консультации	Устанавливать ответственность антидопинга
	Ознакомление с правилами и антидопинговыми		
	Ознакомление с обязанностями спортсменов		
	Повышение осведомленности спортсменов об о для здоровья		
	Формирование нул терпимости к доп		
Этап начальной подготовки			
1.	Веселые старты «игра»		1-2 раза в г

2.	Проверка лекарственных препаратов (запрещенный)	Научить юных врачей проведение проверки препаратов с помощью домашнего (традиционно называется «формы») для самостоятельной проверки. до Сервис по проверке препаратов на «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	1 раз в месяц
3.	Онлайн обучение РУСАДА	Прохождение курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на обзор курса: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год
4.	Родительское собрание	«Роль родителей в формировании антидопингового сознания»	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивного)			
1.	Веселые старты (игра)		1-2 раза в год
2.	Онлайн обучение РУСАДА	Прохождение курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на обзор курса: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год
4.	Родительское собрание	«Роль родителей в формировании антидопингового сознания»	1-2 раза в год

Комплекс мероприятий по профилактике допинга в спорте включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с обучающимися заочных лекций о воздействии и последствиях употребления допинга, ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового образования в период подготовки к соревнованиям (предсоревновательный период);
- установление постоянного контроля за применением допинга в несовершеннолетних спортсменах.

## 2.7. Пл а н ы риункстто р с к о й и с у д е й с к о й п р а

Инструкторская и судейская практика обучающихся по специальности «Физическое воспитание и спорт» включает в себя знания и навыки, приобретенные в процессе обучения на первом этапе. Такая работа проводится в форме семинаров, практикумов, которые являются к роли инструктора и судьи. Для этого необходимо участие в организации и проведении мероприятий.

С первого года занятия проводятся с помощью преподавателя. Необходимо обучать учащихся в выполнении упражнений, с помощью преподавателя. В процессе выполнения отдельных технических составов конспекта занятий преподавателем в группе, совместно с преподавателем преподаватель должен составлять итоговый протокол работы в группах должны быть помощники в разминке, при разучивании новых упражнений более младших возрастов. Проведение судейской проверки правил соревнований, привлечение к выполнению отдельных судейских обязанностей.

По судейской работе должны знать основные правила соревнований, уметь выполнять систематически проверку соревнований внутри учреждения.

Примерный план работы инструкторской и судейской группы в таблице 10.

Т а б л и ц а  
Примерный план инструкторской и судейской группы

З а д а ч и	В и д ы  п р а к т и к е с к и х  з а н я т и й	С р о к и  р е а л и з а ц и и
Освоение проведения - тренировочных баскетболу с спортсменами. Выполнение требований для квалификационной категории судьи	Самостоятельное проведение подготовительных тренировок занятия. Самостоятельное проведение физической подготовки. Обучение техническим приемам. Составление упражнений для физических упражнений. Подбор упражнений совершенствованию. Ведение самоконтроля - тренировочных	Устанавливаются в соответствии с программой спортивной подготовки
Освоение проведения -	Организация и проведение спортивных мероприятий	

м а с с о в ы х м е р о	м е р о п р и я т и й р у к о в о д с т в о м - п р е п о д а в а т е л я	
В ы п о л н е н и е о б х о д т р е б о в а н и й д л я к в а л и ф и к а ц и о н к а т е г о р и и с с у д ь и	С у д е й с т в о с о р - в е с т и п р о т о к о - у ч а с т в о в а т ь у ч е б н ы х и г р т р е н и р о в а н и я - о с у щ е с т в л я т ь у ч е б н ы х и г р с а м о с т о я т е л ь н - у ч а с т в о в а т ь о ф и ц и а л ь н ы х с о в с о с т а в л я ю щ и х - с у д и т ь и г р ы с у д ь и в п о л е .	

## 2.8. П л а н ы м е д и ц и н с к и х о б о б р а з о в а т е л ь н ы х м е р о п р и я т и й в о с с т а н о в и т е л ь н ы х с р е д с т в

Многолетняя спортивная подготовка спортсменов в условиях соревнований, выполнения больших нагрузок, сохранения высокой работоспособности невозможна без применения специальных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок процесс приобретает системность и направленность.

Восстановительные средства делятся на физиологические, психологические и педагогические.

*Педагогические* средства являются основными в построении тренировочного процесса. Педагогические средства обеспечивают оптимальные условия для тренировки спортсмена, способствуют стимуляции восстановления и являются основой для построения рационального тренировочного процесса.

Педагогические средства восстановления: рациональное распределение нагрузок по времени; рациональное сочетание нагрузок в течение занятия; постепенное увеличение нагрузок по объему и разнообразию средств и методов тренировки; переключение с одного вида спортивной деятельности на другой; изменение тренировочных нагрузок различного характера; изменение пауз отдыха, их продолжительности; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в занятии и в отдельном недельном цикле; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в годичном цикле; оптимальное соотношение тренировочных и восстановительных нагрузок; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в дни профилактического отдыха.

При психологическом воздействии на спортсменов роль тренера важна. Важное значение имеет определение психологического состояния спортсмена, определение психологическую совместимость эмоциональное напряжение.

Психологическое восстановление:

создание положительного эмоционального фона;  
переключение внимания, мыслей, отвлекающие  
внушение;

психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

*Физиотерапевтические средства:*

душ: теплый (успокаивающий); прохладный;  
вибрационный (тонизирующий);

ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

бани;

ультрафиолетовое облучение;

аэронизация, кислородотерапия;

массаж, массаж с растирками, самомассаж.

*Гигиенические средства восстановления:* соблюдение  
режиму дня, чистота, свежесть воздуха. Необходимо обязательное

гигиенических требований к бытовым помещениям.  
Гигиенические средства:

водные процедуры закаливающего характера  
душ, теплые ванны;

прогулки на свежем воздухе;

рациональные режимы дня и сна, питания;

витаминоизация;

тренировки в благоприятное время суток.

Рациональное применение физических упражнений  
предотвращению травматизма всегда является важным фактором

на начальном этапе реабилитации. Из средств  
является формирование упорядоченных движений

Правила техники безопасности при занятиях  
тренировочной работой с целью предотвращения

спортсменов.

*Во избежание травм рекомендуется:*

соблюдать правила техники безопасности при  
занятиях; их

выполнять упражнения только на ровной поверхности

надевать соответствующую одежду по погоде

неприменять чрезмерные усилия и избегать  
часы

не бегать по скользкой поверхности, избегать

прекращать занятия при появлении боли в мышцах

применять при необходимости расслабление и массаж

освоить упражнения «активация».

Важно отметить, что в зоне риска находятся  
работоспособности и состояние здоровья, поэтому необходимо применять

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы необходимо выполнить следующие требования к учащимся в спортивной подготовке:

*На этапе начальной подготовки:*

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
получить общие знания о правилах поведения на соревнованиях;  
соблюдать антидопинговые правила;  
повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники баскетбола;  
получить общеобразовательные знания о физической культуре и спорте;  
ежегодно выполнять нормативы в рамках спортивной подготовки.

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

повысить уровень физической, технической, психологической подготовки;  
изучить правила безопасности при занятиях спортом;  
применять их в ходе тренировок и соревнований;  
соблюдать правила безопасности при занятиях спортом;  
изучить основы правил соревнований;  
овладеть общими теоретическими знаниями о спорте;  
изучить антидопинговые правила;  
соблюдать антидопинговые правила; иметь ежегодное выполнение нормативов в рамках спортивной подготовки;  
принимать участие в официальных соревнованиях;  
спортивных соревнованиях;  
обучения;  
получить уровень спортивной квалификации;  
зачисление в учебно-тренировочный этап (этап специализации) (свыше трех лет)

#### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы проводится по результатам выполнения перечня тестов и (или) вопросов по видам нагрузок и достижению ими соответствующих результатов.

#### 3.3. Контрольные и нормативные задания на этапах спортивной подготовки и уровнях спортивной подготовки

Основными видами контроля являются выпускной контроль, специальный контроль на этапах спортивной подготовки различного ранга, выполнение

спортивного звания.

Примерный перечень вопросов итогового представления жизни

Нормативы физической подготовки спортсменов в соответствии с нормативы этапах спортивной подготовки, уровень спортивной разряды и спортивные звания (с учетом того, что также «баскетбол» и включают:

-нормативы общей физической подготовки и спортивной зачисления и перевода на этап начальной подготовки

-нормативы общей физической подготовки и спортивной разряды (спортивные разряды) для учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Контрольные нормативы по годам и этапам

таблица 12.

Таблица

Нормативы физической подготовки и спортивной зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы для обучения		Нормативы для года обучения	
			мальч	девоч	мальч	девоч
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более			
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в высоту с места двумя ногами	см	не менее			
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок в высоту с места руками	см	не менее			
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 100 м	с	не более			
			3,5	4,0	3,4	3,9

[ФССП по спорту «баскетбол» Приложение

Таблица

Нормативы общей физической подготовки и спортивной квалификации (спортивные разряды) тренировочный этап (этап спортивной специализации)

УТ1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7

1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища в положении лежа на спине	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное вращение	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх со взмахом рук	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на подготовки (до т		Не устанавлив	
3.2.	Период обучения на подготовки (свыше		Спортивные «первый юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

[ФССП по виду спорта «Баскетбол»] Приложение 7

## УТ2

№ п /	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание туловища в положении лежа на спине	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища в положении лежа на спине	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное вращение	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх со взмахом рук	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на подготовки (до т	Не устанавлив
------	--	---------------

## УТЗ

№ п /	Упражнения	Едини измер	Нормативы	
			юноши	девушк
1. Нормативы общей физической п				
1.1.	Сгибание и разги лежа на пол	колич о ра	не менее	
			15	9
1.2.	Челночный б 3 х 10 м	с	не более	
			8,8	9,2
1.3.	Прыжок в дли с места толчком	с м	не менее	
			155	140
1.4.	Поднимание тул положения лежа н	колич о ра	не менее	
			34	30
2. Нормативы специальной физической				
2.1.	Скоростное веде	с	не более	
			9,8	10,5
2.2.	Прыжок вверх с взмахом р	с м	не менее	
			36	31
2.3.	Челночный бег 10	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалифи				
3.1.	Период обучения на подготовки (до т	Не устанавлив		

## УТЗ

№ п /	Упражнения	Едини измер	Нормативы	
			юноши	девушк
1. Нормативы общей физической п				
1.1.	Сгибание и разги лежа на пол	колич раз	не менее	
			17	11
1.2.	Челночный б 3 х 10 м	с	не более	
			8,6	9,0
1.3.	Прыжок в дли с места толчком	с м	не менее	
			160	145
1.4.	Поднимание тул положения лежа н	колич раз	не менее	
			36	31
2. Нормативы специальной физической				
2.1.	Скоростное веде	с	не более	
			9,6	10,3
2.2.	Прыжок вверх с взмахом р	с м	не менее	
			37	31
2.3.	Челночный бег 10	с	не более	
			63	68
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	

		2,8	3,2
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на подготовки (свыше	Спортивные «ррвр» юношеский спортивный «второй юношеский разряд», «первый спортивный разряд спортивный разряд спортивный разряд спортивный ра	

## УТ4

№ п /	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	12
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			8,6	9,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	
			165	150
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (на коленях)	количество раз	не менее	
			37	32
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное вращение	с	не более	
			9,4	10,1
2.2.	Прыжок вверх со взмахом рук	см	не менее	
			37	31
2.3.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			63	68
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	3,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на подготовки (свыше	Спортивные «ррвр» юношеский спортивный «второй юношеский спортивный разряд», «первый спортивный разряд спортивный разряд спортивный разряд спортивный ра		

## УТ5

№ п /	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	13
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.3.		см	не менее	

	Прыжок в длину с места толчком		170	155
1.4.	Поднимание туловища в положении лежа на спине	количество раз	не менее 38	не менее 33
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное вращение	с	не более 9,2	не более 9,9
2.2.	Прыжок вверх со взмахом руками	см	не менее 38	не менее 32
2.3.	Челночный бег 10 м	с	не более 63	не более 68
2.4.	Бег на 14 м	с	не более 2,6	не более 3,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на подготовку (свыше)		Спортивные «разряды» юношеский спортивный «второй юношеский разряд», «первый спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Рекомендации по соблюдению нормативов общей и специальной подготовки для зачисления и перевода на этап - челночный бег 3 x 10 м (для всех этапов)

Челночный бег проводится на любой ровной поверхности, обеспечивающей хорошее сцепление с обувью. Участник принимает параллельно-высокое стартовое положение «Старт» и «Финиш». Участник принимает положение высокого старта. По команде (секундомера) участник бежит до финишной линии старта, касается ее и возвращается к началу старта. Секундомер останавливают в момент пересечения линии финиша по 2 человека.

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

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится в секторе для прыжков. Место отталкивания должно быть отмечено. Участник принимает исходное положение: ноги согнуты в коленях, руки перед линией отталкивания. Одновременно участник выталкивает ноги вперед. Допускается касание рукой места отталкивания до ближайшего следа, но не дальше. Участнику предоставляется три попытки. В зачет принимается лучший результат.

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

На стене крепится сантиметровая лента или веревка на высоте самого низкого спортсмена в группе. Участник встает на левый бок с поднятой правой ногой. На прыжке участник делает отметку «1». Спортсмен с места прыгает вверх и касается рукой максимально возможной отметки «2» и отмечает прыжок «1а». Высота прыжка является высотой прыжка.

- бег на 14 м (для всех этапов)

Фиксируется время пробегания дистанции и время выполнения упражнения.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для учебно-тренировочного этапа)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа является основным упражнением для развития силы и выносливости.

лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти в относительно туловища, плечи, туловище и упираются в пол. Количество прямостоящих из сгибаний и разгибаний. Стрижка фри необходимо коснуться с мячом, в исходной ару положение и, зафиксировав его, попытаться удерживать.

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

Поднимание туловища из положения лежа положения: лежа на спине, на гимнастическом коврике, ноги согнуты в коленях под углом 90°. Участник выполняет максимальное количество локтями бедер (коленей), с последующим выдохом количество правильно выполненных повторений парно. Поочередно один из партнеров выполняет ноги за ступни и (или) голени.

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

Стартуя позы инициальной из исходной руки, участник до середины дистанции, разводя мяч левой рукой. Фиксируется время прохождения.

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

Броски выполняются с мячом в корзину. Фиксируется % попаданий из 20 бросков.

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

Из положения в исходной точке выполняются челночные бег по площадке. По окончании дистанции.

Тестирование проводится в соответствии с установленными сроками.

Результаты тестирования являются основой для оценки уровня подготовки. Необходимо учитывать, что тестирование является частью тренировочного процесса. В аналогичных случаях в спортивной практике.

Предварительно инициальной из исходной точки. В течение всего соревнования максимального результата. Соревновательный метод.

При принятии нормативов следует обратиться к инструкции инициальной для выполнения подготовительных мероприятий. Лицам, прошедшим нормативы по этапам и периодам подготовки, рекомендуется заниматься на том же этапе подготовки нормативным тестированием.

## IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА « БАСКЕТБОЛ »

### 4.1. Программный материал и содержание занятий на каждом этапе спортивной подготовки

В разделе представлен программный материал как теоретическая, физическая и специальная. Дидактический материал включает описание методически обоснованных примеров выполнения упражнений по физическим качествам на каждом этапе подготовки и их влияние на направленности для реализации в процессе тактической и психологической подготовки, на начальном этапе спортивной подготовки.

Используя представленные упражнения по физической и технической подготовке средствами и методами специальной направленности, а также и теоретической и психологической подготовки на протяжении всего периода подготовки на уровне подготовки как также в соответствии с планом спортивной подготовки.

Именно на начальном этапе спортивной подготовки осуществляется оздоровительная и воспитательная работа, подготовка и овладение основами вида спорта, специализации и выполнения контрольных упражнений.

Задачи:

- формирование у спортсменов навыков
- всесторонне гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- освоение основ техники по виду спорта « баскетбол »;
- обучение основами игровой деятельности по виду спорта « баскетбол »;
- отбор способных, перспективных юных спортсменов « баскетбол ».

Именно на этом этапе закладывается основа мастерства в спорте в виде

На этапе начальной подготовки наряду с подвижными и статическими упражнениями программа комплексов упражнений, близких к виду спорта. Причем воздействие этих упражнений на физические качества, имеющие важное значение.

Этап начальной подготовки является вводным и многофункциональным.

#### 4.1.1. Физическая подготовка

##### *Физическая подготовка на ЭНП*

Современный баскетбол требует от игроков высокого уровня подготовленности. Разрабатываются два вида физической подготовки: специальная и специальная.

Задачи общей физической подготовки

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

– совершенствование навыков и навыков.  
 Специальная подготовка в физическом спорте функциональных спортсменов в физическом спорте

Задачи физической подготовки:

– повышение функциональных способностей, успешное выполнение ватерной деятельности;

– воспитание физических способностей;

– достижение спортивной формы.

Пристальное внимание ОФП уделяется в начальных и длительных периодах тренировок в занятиях с специальной физической подготовкой (СФП).

В состав ОФП входят строевые упражнения из гимнастики, легкой атлетики,

*Гимнастические упражнения* подразделяются на для мышц плечевого пояса и мышц туловища.

Упражнения выполняются без предметов гимнастические палки, гантели, резиновые снаряды (гимнастическая стенка и скамейка, разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и положения, стойку на лопатках, стойку на соединении нескольких акробатических упражнений.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м и 1 км в вертикальном направлении (чулок, бег в прыжке). Бег или прыжки (маленькие) (длина прыжка) (учебные прыжковые сборы).

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

Метания мяча с места в стенку и дальность; броски набивного мяча (1 кг) из

Многоборья: спринтерские, прыжковые метания.

*Спортивные и подвижные игры.* Гандбол, футбол по правилам Олимпийские приемы техники игры в тактические действия и простейшие взаимодействия.

Подвижные игры (Приложение 1) с элементами действий. По сигналу (преимущественно зрительных положений баскетбола, но перемещение при шагами).

Методически правильный подход к разности играет важную роль в развитии физических качеств и физической подготовленности спортсменов в чувствительных периодах.

*Физическое качество – быстрота*

Быстрота извлекается из внимания при выполнении упражнений в различных формах тренировки.

1. Время проявления реакции;

2. Скорость начала движения;

3. Число движений.

Сочетание этих форм чётко и ритмично объясняет рост. С точки зрения развития её функции необходимо обеспечить подготовку.

*Примерные упражнения для развития быстроты у баскетболистов*

1. Быстрые шаги без отягощения вперёд касанием земли ружной партер-автоматически (шпалы). же ша касанием земли оидением мяча другой.

2. Высокие старты 5-10 мд и сутанца в парах, тройка подаваемых по весу, Вручелюя юска вращение, затем с

3. Низкие старты -10 мд и с вращением ют с 2, тнаок сжев, мяча.

4. Старты лицом влереждении 0 дмс. н ам мяч дит ся на 3 м от согка рд оал же Ин рв зят ь п ер ед и Ме жно в ш р о й н я т Упражнение полезно для развития стартовой с

5. То же, что ш а т в а д ц а т и р я д ь 0-5 д м р а з в и в я а т е к в р о й т В ы п о л н я е т с я н а в р е м я .

6. Бег на д и с т а н ц и ю с 300 к и м п о д п е р м е х н о д е я м и б е д в р н а т а к ж е у н и с т а н ц и ю . Э т о ж е у п р а ж н е н и е м о ж н о м я ч е й .

7. Бег с касаниями игрок на 300 м до ускорения.

*Физическое качество гибкость*

Гибкость способствует развитию движения и спланированию движения для обеспечения правильной и эффективной работы.

*Примерные упражнения для развития гибкости в баскетболе:*

развитие суставов, позвоночника;

круговые движения конечностей и ног в махи руками, естественные выпады на максимум и вправо;

скручивания туловища в лево, в право; мостик;

упражнения в парах, помощь партнера в паучьих, тазобедренном суставах;

наклоны вправо;

наклоны вперёд, назад, влево, вправо;

те же упражнения, выполняются с

те же упражнения с мячом, с партнером

*Физическое качество – ловкость*

Ловкость способствует развитию и совершенствованию игровой способности и качества, в которых наиболее часто встречаются ошибки.

Развивать ловкость рекомендуется с помощью специальных упражнений.

*Примерные общие упражнения для развития ловкости*

1. Кувырок вперёд через голову с прогнутой в локтях рукой и ладонями вперёд.

2. Кувырок назад и вперёд в локтях.

3. Те же кувырки впр. 1, 2, но в стороны.

4. Падение назад и быстрое вставание.

5. Падение вперёд и быстрое вставание.

6. Гимнастическое (колесо) влево и вправо.

7. Стойка на чашечке, опираясь на стены.

8. Стойка на руках .

9. Ходьба на руках .

Отлично помогало это рддлиян арцаизив, иыгаци, оял окниждо вате ж скамейке с вращением мяча и в гакриу в ксг рг р усну , в

*Примерные специальные упражнения для развития ловкости*

1. Прыжки в высоту с поворотом на 30° с ведением мяча

2. Рывок с ведением мяча уходом вправо, влево, вперед, назад и в стороны .

3. Ходьба с качением мяча перед собой .

4. Командная эстафета с ведением мяча

5. Передачи мяча у стены в парах

6. Рывок с ведением мяча вправо, влево, вперед, назад, прыжки в высоту с ведением мяча в руках и бросок по кольцу .

7. Серийные прыжки в высоту с ведением мяча

8. Рывок с ведением мяча вправо, влево, вперед, назад, прыжки в высоту с ведением мяча в руках .

9. Игра в (чехарду) час в паре с партнером . Во время игры мяч в руки .

10. Различные виды бега с ведением мяча вправо, влево, вперед, назад, прыжки в высоту с ведением мяча в руках .

*Развитие прыгучести у баскетболистов ЭНП*

Развивая прыгучесть, следует прежде всего уделить внимание его силе и выносливости, а также развитию координации движений . Каждое утро уделяется пять минут на выполнение упражнений на развитие прыгучести .

*Примерные упражнения для тренировки прыжка:*

на тренировках после прыжков в высоту с ведением мяча вправо, влево, вперед, назад, прыжки в высоту с ведением мяча в руках ;

прыжки в высоту с ведением мяча вправо, влево, вперед, назад, прыжки в высоту с ведением мяча в руках ;

толчок и прыжок в высоту с ведением мяча вправо, влево, вперед, назад, прыжки в высоту с ведением мяча в руках ;

то же, но выполняются прыжки в высоту с ведением мяча вправо, влево, вперед, назад, прыжки в высоту с ведением мяча в руках ;

прыжки с поворотом на 90° этими вправо, влево, вперед, назад, прыжки в высоту с ведением мяча в руках ;

прыжки вправо, влево, вперед, назад, прыжки в высоту с ведением мяча вправо, влево, вперед, назад, прыжки в высоту с ведением мяча в руках ;

толчки боком, вправо, влево, вперед, назад, прыжки в высоту с ведением мяча вправо, влево, вперед, назад, прыжки в высоту с ведением мяча в руках ;

прыжки через барьеры вправо, влево, вперед, назад, прыжки в высоту с ведением мяча вправо, влево, вперед, назад, прыжки в высоту с ведением мяча в руках ;

прыжки в высоту с ведением мяча вправо, влево, вперед, назад, прыжки в высоту с ведением мяча вправо, влево, вперед, назад, прыжки в высоту с ведением мяча в руках ;

прыжки вправо, влево, вперед, назад, прыжки в высоту с ведением мяча вправо, влево, вперед, назад, прыжки в высоту с ведением мяча в руках ;

прыжки через обычную скакалку вправо, влево, вперед, назад, прыжки в высоту с ведением мяча вправо, влево, вперед, назад, прыжки в высоту с ведением мяча в руках ;

прыжки в высоту с ведением мяча вправо, влево, вперед, назад, прыжки в высоту с ведением мяча вправо, влево, вперед, назад, прыжки в высоту с ведением мяча в руках ;

прыжки в высоту с ведением мяча вправо, влево, вперед, назад, прыжки в высоту с ведением мяча вправо, влево, вперед, назад, прыжки в высоту с ведением мяча в руках ;

серийные – "прыжки" лица в движении мид чей ух В каждой  
игрок выполняет – "периди" назад;

серийные – "прыжки" с ведением мяча в движении. В иклаиде  
игрок выполняет мах ногами в стороны;

много скоки на одной ноге – "адаптация" в движении блоке  
прыжки, упражнения в движении сизреинроовкаонвияз: атра  
четверо прыжков на длину площадки;

прыжки через аджунью удрсибанингтомльк Мячи в роде, т  
щией упражнения игроки, крутящие скакалку;

серийные прыжки и все мидотлягне йвжпокливяетуп. п р и н  
время нундерживая мяч голвяитруукахх - "Сидриями" по

серийные прыжки на джухаваните мидотлягне йвжпокливяетуп  
ями н205 2с0. от вы отметок на шите зависит от рос

добивание мяча и увщиа траа. х Игтраон в няеясуроци  
погналу тренера на шире адюна м р и ж и а с о т п и щ и т а е т  
на в р 4 м я с 3 0

ловля и перед авч а о д мяча пврыжакре а ж П а е р т е н д е а р н т л м  
два мяча) рывжкоедн о м р п е д в и ж а я с ь у о т и к о ж и е р и ш е ю б р у  
и з о д к о л ь ц а .

Любое прыжковое упражнение, и ства мид о л н я д е  
осуществляются с мид о й в и б а в а н и е м ф л и с т о а й и у г ф т о з и  
земле и к а и т р е н е р у н в е н и б ж а o n d i e m o u i d e c л о ж и ю к о р п у

#### *Силовая подготовка баскетболиста*

Абсолютная – сила предельная сила данно  
выполнении движение бяс, т в б е e n z n o u г ч о e т в а e c c a i o a o t t o n a c c и л г e  
отношении с б е c л o m и ф р ю ж а c e n t н o y ж н e e й x т в н и й г а т б  
сискоросстиловый характеро. р в y b k a i c , k e ш р б o ж k e и , б б o p c b  
щите, борьба за мяч, н о д а л п r e и n e c o p d b a p c a c t k e и . o o d и м o п o  
том, что в р а c c и м л o v c s e e у п р а ж н e я и в я c в t a t o и ч e n c o k c e m  
белвиной в перемещения в пространстве.

#### *Примерные общеразвивающие упражнения для развития силы в баскетболе:*

сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

присядания передвигания в полуприседе;

удержание «планки»;

«падение» вгпичрнеьдм со тэтнаелрк и в а н и e м o т c т e н к и

подтягивания ш а д п a e n p e e k л n a o d i n e , у п o p e н a п р e d

сдвинуть с м e c c т o a й к e a , p ш e e p p e a г я в и в a н и e п a p t n e

передвигание на руках в упоре с поддержк

одновременное выпрыгивание с партнером в

вывести шарг а н e p a в e c и я , c т o я c п и н o й д р у г

#### *Примерные специальные упражнения для развития силы в баскетболе:*

из положения мид а н д я e п н o a б и в н o г o м я ч a н o г a м и ;

толкание набивного мяча л e в o й б o л п p a в o й p y

круговая сила в а 5 я 4 c t t p a e n n c и p i o , в н a o b t и ж и в и m b a e n и m я ч в и

«планка» у з k a p a б o т y н a c т a n c и я x 3 м и н , и н т e p  
толкание набивного мяча от о т o n a п p я м y х ж p y

пок во время отталкивания;

выталкивание мяча из круга без помощи рук;

вырывание мяча от партнера по команде тренера;

передвигания в баскетбольной стойке

вперед и назад и снова в сторону;

передачи набивного мяча т p o p i a c a p x o , л a c п a o f t c c a m я  
ни и 4 3 м o t p y d p y г a и п e p e d a ю т м я ч c ф a з o й п o л e

В баскетболе оно очень важно и имеет решающее значение для развития личности. Оно способствует развитию физических качеств, таких как сила, выносливость, координация, ловкость, быстрота реакции. Кроме того, оно способствует развитию психических качеств, таких как воля, настойчивость, умение работать в команде, умение принимать решения. Баскетбол является одним из самых популярных видов спорта, который способствует развитию личности и способствует формированию здорового образа жизни.

*Примерные упражнения для развития быстроты движения рук*

1. Ведение двумя мячами.
2. Передача двумя мячами на расстоянии 3-4 м.
3. Отбивание и ловля мяча в прыжке с земли, несущая рука.
4. Передачи у стены в рамке с мячом в одну и другую сторону.
5. Жонглирование предметами с мячами одной и другой рукой.
6. Два игрока на расстоянии 10 м друг от друга передают мяч друг другу в течение 30-40 с. Проводить в течение 10 минут на площадке.
7. То же, что и в упражнении 6, но в положении сидя.
8. Ведение трех мячей одновременно.
9. Дриблинг на ходу двумя мячами на расстоянии 10 м. Парсить мяч как можно больше раз.
10. Отбивание, ловля мяча и передача мяча в течение 30 с.

Значимое место в процессе обучения занимает и физическая подготовка спортсменов.

На занятиях по баскетболу проводятся подвижные игры в виде эстафет и командных состязаний.

При выборе подвижных игр, применяемых для развития физических качеств, преимущество отдается коллективным, предполагающим эстафеты, командные игры. Они отличаются друг от друга тем, что могут варьироваться и планировать установки. Перечень подвижных игр, применяемых для развития физических качеств, наиболее известными являются «день и ночь», «свисток», «наседка», «баскетбольная передача».

Большое влияние на развитие физических качеств личности оказывают подвижные игры, такие как «свисток», «наседка», «баскетбольная передача». Они способствуют развитию физических качеств, таких как сила, выносливость, координация, ловкость, быстрота реакции. Кроме того, они способствуют развитию психических качеств, таких как воля, настойчивость, умение работать в команде, умение принимать решения.

#### 4.1.2. Техническая тактическая подготовка

Наиболее характерной чертой является то, что обучение каждого приема изолировано, а затем соединяется воедино. Главными объектами являются те действия, которые являются основой для выполнения каждого приема. Обучение каждому приему ведется в наиболее доступной форме. Применяются упражнения, позволяющие охватить наибольшее количество обучающихся и в то же время к

совершенно самостоятельно. При этом необходимо шеренги, колонны и т. д.). При подборе упражнений: юттруджкому, от известного к неизвестному изучение приемов проводится только в самом изучение нескольких приемов и их сочетаний.

При изучении различных сочетаний обращается на последовательность в выполнении согласованность движений по фазам. Для изучения правил, комплексные упражнения, в основном технических приемов. Комплексный характер партнеров, участвующих в выполнении упражнения выполнение приемов в сочетании с контрприемами преподавателя и игрока внимательного анализа где и в какой момент, за счет каких движений эффективным.

Современная техника игры в нападении не обходимых физических кондиций высокого уровня достаточного уровня развития специфических фундаментальных основ программы является умением при игровых ситуациях на площадке в виду с-баркэтбол.

Эффективность процесса освоения техники умения преподавателя выстроить весь материал соблюдая принципы преемственности освоения особенно обучающие следует помнить, на начальном этапе необходимо особое внимание уделять формированию базовых движений (правильное положение стопы и т. д.) на основе которых, в дальнейшем, действия и техника выполнения игровых элементов.

В процессе обучения необходимо соблюдать его структурно-формальным образом развитием физических качеств.

Такая же связь при обучении существует аспектами игровых приемов. Эта зависимость игровые действия применяются исключительно параллельно с рациональной техникой при индивидуальных тактических действиях. Как двигательного действия и обучающиеся овладеть необходимого уровнях равновесия, физическое образное ситуационного обучения. Подразумевается да приема в наиболее типичных для него искусства.

Сочетанию — при приеме в действии и адекватным им к по мере расширения арсенала изученных отдел. Причем взаимосвязи между освоенными одиночными соответствия с внутренней логикой игры в ба

На завершающей стадии обучения с помощью действия предлазавталияе его сюфесвлякатевльнсык быстроте его влияния на игру. с двумя сторонами приема игра как для тированного совершенствоваться использование специальных методических при повторению данного игрового приема или к экстремальным в: уменьшение или увеличение



опорной ногой, в отрыве от земли, естественно при движении в направлении от назад.

Опорная нога, вокруг которой, игрок с мячом, без мяча, а также может использоваться как опорная нога при выполнении поворотов игроком, в частности, остановка двумя шагами с ловлей мяча в движении, получает отрыв от пола, первой касается пола. Когда поймал мяч в прыжке с одновременным касанием стоя на месте, то опорной может стать любая нога, но не обязательно. После определения опорной площадки при выполнении поворотов с мячом ситуация, при которой ни одна из ног не отрывается от пола, происходит, если игрок касается пола оттолкнувшись ею же, приземляется на две, то

Поворот в движении применяется нападающим в ведении мяча при выполнении п

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

выполнение стойки готовности на месте; передвижение изучаемым способом (специфический шаг спиной вперед) по прямой и с изменением площадки и другим ориентирам (набивные мячи и т. п.);

чередование способов, скорости передвижения зрительным сигналом педагога (поднятая рука, характер свистков и т. п.);

выполнение стойки готовности в сочетании с остановками произвольным способом: а) по ориентирам (воспроизведение стойки владения мячом на месте (мяч лежит перед игроком, игрок касается мяча рукой) мяч сзади игрока, владения мячом);

выполнение стойки с тройной угрозой в различных позициях по отношению к корзине;

сочетание разновидностей передвижений и положений (стоя, сидя или лежа; лицом, спиной, «ночь», «вызов номеров», «пятнашки», «салки» по правилам, регламентирующим выполнение соревнований на площадке или по сигналу педагога.

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок:*

*Два шага:*

легкоатлетические прыжки в шаге; прыжки в шаге с разворотом стопы носком; бег с акцентированным удлиненным шагом в чередовании скамейку или по другим ориентирам; имитация шагов «ушаки» и «веревочка»: стойка готовности, стоя спиной к корзине, сзади ногой с приходом на исходное положение; вперёд, прийти в исходное положение;

выполнение вариантов изучаемого при правую и левую) в сочетании с ориентирами, по сигналу педагога (партнера).

*Прыжком:*

выполнение приема с места: шаг сзади стоящей ногой с последующим то  
 выполнение в прыжке (толчком) по сигналу  
 бега по зрительному сигналу педагога (партнера);

выполнение разновидностей приема в целом  
 передевший;

чередование разновидностей остановок  
 в ситуативных условиях: в различных позициях  
 варьируя скорость и направление предшеств  
 реагируя на условные сигналы  
 остановки (например, толчком левой и  
 коротких толчком левой и  
 состязания в точности и быстроте исполне  
 в эстафетах и подвижных играх

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования поворотов:**На месте:*

выполнение поворотов вперед и назад  
 преподаватель (на «и» перенести вес тел  
 ноги приподнимая пятку; за счет  
 осуществить этой ногой переступание с одн  
 стоящую и вращением на ее носке);

выполнение разновидностей поворотов  
 каждую секунду амплитуду поворота  
 в стойке готовности; в стойке игрока, владе

выполнение поворотом на месте в стойке  
 движение на месте в стойке  
 на месте в стойке в стойке

выполнение поворотов после остановок пр  
 сочетании с последующими вариантами передви

*В движении:*

последовательных составных элементов  
 переступаний) на месте с переходом в передви  
 выполнение поворота по ориентирам при х  
 прямой;

выполнение приема в целом со сменой на пр  
 выполнение поворота в движении с заданн  
 звуковым, зрительным или комбинированным си  
 выполнение разновидностей приема на мест  
 а затем активного продвижения по площадке  
 площадки (в заданных коридорах).

*Техника ловли и передачи мяча*

*Ловля мяча* – прием техники, обеспечивающий увер

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

имитация приема перекидки мяча  
 индивидуальные упражнения в ловле  
 над собой (посланного в чужую сторону), раз  
 собой; после его отскока: инлай упрощенн  
 вышагиванием в ловле мяча, посланного пар  
 поставленные кисти; на разной высоте: над  
 отскоком, катящегося по полу;

ловля, млячаящего сбоку и постубающего от  
 выполнение разновидностей ловли мяча,  
 предшествующего передвижения игрока и остан  
 выполнение разновидностей приема в эста  
 игрка:ти«гонка мячей по кругу», «передай мя

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

остановка изучаемым способом (двумя ша  
 отсчиовшего от площадки мяча, предварительно  
 выполнение изучаемой разновидности  
 вытянутой в сторону кисти партнера: а) с м  
 передвижения медленно бегом;

остановкымизучасом с ловлей мяча, сле  
 вертикально вверх вытянутой в сторону руко  
 мяча;

выполнение изучаемой разновидности прием  
 партнером с лажкб)комолепвстречного набрасы  
 траектории; в) после встречной передачи па  
 регламентируется звуковым сигналом игрока,

выполнение разновидностей) пржюермас,ть в апрерь  
 момент передачи мяча партнером; в) направле  
 или на ход выполняющему остановку игроку);

выполнение разновидностей приема в соче  
 услохв шяротивоборства: подвижные игры типа «с

*Передача мяча* – прием техники владения мячом, с  
 перемещая мяч, создают благоприятную ситу  
 Существует несобольквыполнения передач. Он  
 положением мяча или характером движения ве  
 головы (сверху), от груди, от плеча, снизу  
 руками. Обученувеленсриидаче стоя на месте и  
 выполнение возможно в движении.

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования передач мяча на месте:*

имитация изучаемого способа передачи б  
 возвращение мовл оижсхидеңо е

имитация -лпоеврлдавчипарах перекладыванием м  
 другого;

передачи в парах с вышагиванием, изменя  
 полета мяча;

передачи мяча в парах, тройках и  
 мячами;

передачи мяча в различных построениях  
 треугольнике, квадрате, круге и т. п.) с п  
 сторону от направления передачи;

передачи мяча партнеру через «слабые зон  
 (над плечом, над головой, под рукой и т. п.)  
 на месте; в) в сочетании с обманными движе  
 финтом и уходом от защитника;

передачи мяча с места движущемуся партн  
 поднятая рука и т. п.) или по его звуковому

направленное сочетание разновидностей пе  
 (по меретожнижнийгры): а) в подвижных имярч  
 в центр», «подвижная целнювижх0ипррвдав» про

*Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча в движении:*

*При встречных передачах:*

выполнение изучаемого способа **п**трацям и использованием двухшажного ритма работы ног руки партнера (с места, в ходъ бег, как пбедгбер) вертшикнао в верх с кисти вытянутой в сторону р выполнениигерецдвни в движении, направляя партнеру: а) после собственного выбрасывания отскока от пола; , б) а бпреонсноег ол опвалрит нм ярчам навс игроку в заранее указанной точке площадки, и т. п. ;

выполнение передачи в движении неподвижной передачи партнера: иф навтсноюмрәткшорши, б (встречная передача выполняется по звуковому передаче в движении неподвижному игроку набегающему игроку и траекторию его полета; выполнениио г о з у р а с е м а в целом при движении колонн: а) с отскоком от пола; по прямой тр

*При поступательных передачах:*

выполнение изучаемого способа **п**с места на ориентир-в (сврых яруукту)ю: в перед стоящепмеур-сбдик у партнеру;

игроку, начинающему движение;

двигающемуся нападающему (после логрок выполняет один из освоенных игровых встречную передачу в движении другдвмиужетнрипн поступательная передача с места двигающим сопровождающим рывком передающего игрока: передает мяч и скорость передвижения убеги поочередное выполниениеи пнрискмальокдими мячам их передвижении по кругу: передача впереди выполнение поступательной передачи в дв вдоль плонтардекки идгвруохков;

выполнение разновидностей у й а т в е с л т р н ы х н е р е д эстафетах и подвижных играх типа «охота с м

*Техника ведения мяча (дриблинг мяча)*

Основной прием техники нападения, позволяющий мячом по слбжадшем диапазоном скоростей и применяется исходя из конкретной игровой ситуации для перемещения по площадке, исходя из и для организации стремительной прксюкитга овландия мячом на своей половине площадки;

ухода от плотной опекиязущиФвййәдрншцилях для длительногоо ж о н т р о ш я р е а н а с а е м у а д е р ж а н и е

Разновидности ведения в зависимости от в над ним: высокое и низкое ведение, со з р и т е мячом. Баскетболист, хорошо владеющий дри защитвижюбой точке площадки и создать угрозу с использованием, сжржкшнюиьяшяа или поворота: в движении: изменением высоты отскока, нап передй,созбао спиной, между ногами или с повор

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования ведения мяча:*

ведение на месте: с различной высотой о переводом мяча с руки на руку перед собой;

ведение на земле с нтеа мси жонглирования: – сирд ед ле жа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на о с руки – ш а д р у ю у о й, между ног, за спиной; – по о к р у г у у г в о н к о р г и или ног, по «восьмерке» и т. п.

ведение в движении по прямой одной и д ведение на отдельных отрезках дистанции;

разновидности ведения в движении с измен с обводк о ш ы х е р е т ю с к, стульев или набивных скамеек, обручей и т. п.;

ведение с изменением направления движен требующих переключения зрительного анализат подсчетом находящихся внутри его разноцветн формы или цвета и т. п.);

ведение с изменением высоты отскока, движения, с переводом мяча с одной н р м к и и н а педагога или партнера;

разновидности ведения в заданном коридо переводом мяча с руки на р 3-3 у у д а e p a e d p r a o b o перемещении в ш е в а в а в е р е в о д мяча у н d a f r n c e й у р у р перемещением в ш е в а в а в е р е в o d мяча на правую рук с опровождением защитника; в условиях против

воспроизведение разновидностей ведения в номеров и, с «мячами», «пятнашки с ведением»,

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

выполнение варианта остановки (двумя одноударно гол е в е м d n e o n g i o y u; д а п р o n c o г о ведения на мес

выполнение разновидностей приема в цел ориентирам (разметка площадки, переносные с

вариативное выполнение разновидностей пр (подня е р а в р а в а я а р у в ж а двумя шагами, – о к o d ш ю в прыжком и т. п.); б) в ответ на изменение за

выставленной в пе-р о с д а n p a в ж c a й д в o y o m c o й шагами с л стойка с выставленн-о й с т в a n e o p e k d a л п е р в o y ж и k o n m o г c o й л o в

правой и т. п.).

*Техника броска мяча в корзину*

От н o c e и к наиболее значимым прие м a c m я и k o r н ы e целью атакующих дей ф ф в к и й и n p o c k b o и p e d e л я e т

Существует несколько разновидностей выпо рядом критериев:

удаленность ю д o c t a в p и a n n ы e б-р o d k щ и т б р o c k и количеством конечн о б c p т o e e й, в у м ч a c и л и y ю щ и x o й в p y

расположением мяча в начальн о й т m g o m e c n b g y б (р над головой, от плеча, от груди, с низу;

отношение м c k m o c t o p e в прыжке;

характером предшествующего б-р в o c k в и n d и в ( c n в ы c t a в л e н и я или после получения мяча o c o o t k ) п a p

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

имитация изучаемого способа броска бе во с п p o и з в e д e н и e м элементов техники в обратн

воспроизведение завершающего момента в («щелчок») на тыльную поверхность кистей о б

многократное выполнение с выбранными мячами и в различных положениях: стоя в стойке нападающего, сидя спиной;

выполнение броска с помощью посылки мяча на ориентир: поднятые вверх руки, рюкзак, партнеры, т.п.;

выполнение изучаемого способа броска в 45° к щиту (бросок с отскоком от щита); бросок);

серийное выполнение из различных положений;

выполнение штрафных бросков в личных соревнованиях; на число двойных (два подряд) или максимальное число бросков без штрафных в тройных попаданиях за определенный отрезок времени; результативными и неточными бросками в серии попадания начисляется одно очко, за каждые 100 попаданий модельных показателей результативности: индивидуальный уровень точности в серии бросков в состязании, и т.п.

Примерные упражнения для обучения броску в движении:

выполнение прыжка толчком одной ногой с места шагов с имитацией броска без мяча; после работы ног передвижения ходьбой или бегом;

имитация изучаемого способа броска в верхнем шаге с места;

выполнение разновидности броска в корзину;

выполнение броска в движении правой и левой ногой; после встречной передачи партнера с отскоком и прямой траектории;

разновидности броска после вышагивания:

отношению к корзине с разных исходных положений (стоя спиной, спиной к корзине) в сочетании с поворотом на опорной ноге;

чередование разновидностей броска с передвижением и уходом от условного защитника.

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования броска в проходе*

выполнение разновидности броска в движении с уходом от условного защитника; выполнение с отскоком от щита после передвижения с мячом;

выполнение броска с отскоком от щита с разных исходных положений (стоя спиной, спиной к корзине) в сочетании с поворотом на опорной ноге;

чередование разновидностей приема с изменением направления движения передвижения с мячом;

выполнение разновидностей приема с передвижением и уходом от условного защитника: скрестным шагом или поворотом); в движении с отскоком от щита (спиной, под ногой, с поворотом);



противостое атаке корзины;  
подстраховка;  
система личной защиты

По особенностям организации каждый раз делаются индивидуальные, групповые и командные.

На ЭНП не рекомендуется развивать тактику обучения игрока самостоятельного решения а также формировать умение ориентироваться на действия других игроков. В связи с этим рекомендуется уделять ЭНП обучению и совершенствованию действий и, частично, групповым тактическим защитам.

В этом возрасте сглажено традиционное представление о воспитании, очень востребованного в современном универсального игрока, обладающего широкими и тактическими навыками.

Значимое место в процессе ЭНП занимают спортивные игры.

На занятиях по баскетболу проводятся подвижные игры в виде эстафет и командных состязаний.

При выборе подвижных игр предпочтение отдается коллективным, предположительно эстафеты, командные игры отличаются друг от друга направленностью может варьироваться установка. Перечень подвижных игр, применяемых наиболее известными являются «день и ночь», «сведение», «коршун и наседка», «дубаэсткаежнбыйлдр».

Большое влияние подвижные игры оказывают на ребенка, формирование важных качеств личности развивают тормозные процессы в хаотичных условиях, одни сигналы и удерживаться от движения по сообразительности, смелости, быстрота реакции.

#### 4.1.3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка на ЭНП предусматривает формирование не только знаний в области физкультурно-спортивных знаний в обществе; соблюдение стандартов спортивной культуры общероссийские антидопинговые правила, утвержденные исполнительной властью в области физической культуры и спорта, утвержденные международными организациями на основе иггискиже основах спортивной деятельности и тренировки, а также паркетных игр.

восстановления физической активности, профилактики заболеваний.

Примерный учебный план по подготовке «баскетбол» в школе.

#### 4.1.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка организационно-педагогический процесс обучающихся.

Психическая подготовка — это комплекс мероприятий, применяемых с целью формирования у спортсменов необходимых для успешного выполнения тренировочных соревнований и надежного выступления в них.

На ЭНП психическая подготовка способствует физической и технической подготовке спортсменов перед соревнованиями и соревнованиями с высокой силой, страх перед возможным поражением, страх.

Для занятий баскетболом важно учитывать психическое состояние личности. Физические функции функциональных возможностей органов и систем составляют морфологические и функциональные способности человека реагировать на внешние и уравновесить себя с окружающей средой. Физические взаимосвязаны. Существенная часть этих взаимосвязей поэтому оказывает влияние на работу внутренних органов сказывается на психике. Психическое здоровье человека является важным фактором в процессе подготовки спортсменов применяется методиками.

Весь процесс подготовки спортсмена связан с психическим состоянием. Одни помогают мобилизовать силы, другие — наоборот. Отрицательные эмоции негативно влияют на результаты спортивных результатов.

Важно: Тренеру необходимо помнить о состоянии баскетболистов следует формировать игрока внутри коллектива (т.е. социализировать).

#### 4.1.5. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка — это комплекс мероприятий, направленных на реализацию тренировочных эффектов (отдельных технических действий) в игровой соревновательной подготовке направлена на координацию и реализацию различных составляющих — физических, психических, психологических и др. подготовленности.

Интегральная подготовка баскетболистов направлена на

Использование подвижных игр в работе с начальным опытом соревновательной деятельности.

Подготовительные игры применительно к содержанию непосредственно игрового процесса подготовительных игр может быть все многообразие младшего возраста. Интегральная подготовка нескольких видов подготовки в одном с целью эффекты отдельных видов подготовки в целостности спортсмена.

На ЭНП интеграция видов подготовки может осуществляться в взаимосвязь воспитания физических качеств и эффективности обучения двигательным действиями. Формирование тактических умений в процессе реализации психологической подготовки в процессе влияния психологической подготовки на использование средств и методов психологических технических приемам игры.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов возможных: реализация физических способностей совершенствование техники в процессе многократного совершенствования двигательных действий в физических усилиях и др.

Средствами интегральной подготовки является решение задач двух и более видов подготовки различного характера упражнений (подготовительные на переключения), учебные двусторонние и контрольные игры с выполнением определенных действий.

Средствами интегральной подготовки являются спортивные игры специальной направленности.

Они предполагают многократное повторное деятельности в искусственно созданных условиях. Этого достигают изменением правил, структуры соревновательного противоборства подготовительных к баскетболу игр особенно капитальных «Баскетбол без предметных» и др.

Моделирование специфики игры в баскетболе с целью эффективности воздействовать на формирование сочетаний навыков игры в официальных играх.

В рамках игровой подготовки целесообразно использовать уменьшенных размеров площадку. Рекомендуется использовать игру с участием противоборствующих игроков по мере получения опыта. На начальном этапе подготовки игры 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, а также естественные контрольные игры тематически как актуально.

в календарный план физкультурных и спортивных должно превышать нормы, установленной ФССП

Учебные-невременное и продуктивное средство баскетболистов при достаточной подготовленности это возможность для участников непосредственно виды предшествующей подготовки. В практике применяются при игре на один или на два шита в течение всего предусмотренного правилами игры соперничестве с равными по силам, бол

Игровое противоборство должно происходить руководством педагога с конкретными заданиями воспроизведем в условиях соперничества тактике отработку групповых или командных тактике интеграцию всех компонентов подготовленности

Стимулировать выполнение игровых можно начисление очков за успешные игровые действия либо введение вариативности изменения правил не ограничена подготовленности обучающихся. Это не только или уменьшение всего игрового времени, продолжительности отдельных игровых фаз (переход в передовой зоне, организация защитных действий) со службой в процессе обучения могут сослужить гандиком (начислением дополнительных очков за безопасного мяча, введением в игру и другие приемы принимающего поочередное участие в действиях азарт вызывают так называемые игры «на интонация наказание» выполняют нешаблонные действия: передвижения или бег по кругу.

Безусловное положительное тренировочное спортсменов подкрепляется последующим их приглашенными командами.

Участие в календарных соревнованиях является максимальной и взаимосвязанной реализацией целостную игровую деятельность. Любые соревнования, как цель всей тренировочной системы интеграции системы предшествующих педагогич

#### 4.2. Программный материал в тренировочном этапе

##### Этап тренировочный этап

Задачи:

- повышение уровня физической, психологической подготовки;
- повышение уровня интегральной подготовки;
- приобретение соревновательного опыта, баскетбольной команды и т.д.

соревнованиях;

-сохранение и укрепление здоровья спортсменами;  
-формирование мотивированного интереса к занятиям спортом.

На тренировочном этапе годовой цикл подготовки спортсмена характеризуется следующими особенностями:

Для спортсменов с высокой подготовкой характерна высокая интенсивность и разнообразие физической подготовки, повышение объема и сложности тренировок, дальнейшее расширение круга задач и средств тренировки.

При планировании подготовки спортсменов в летний период подготовки средствами общей физической подготовки в этот период средствами общей физической подготовки на основе повышения уровня общей физической подготовки и совершенствования специальной физической подготовки.

В соревновательный период решаются задачи совершенствования специальной физической подготовки, 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 особенности организма спортсмена, органично сочетаться с техническими приемами и элементами игровой деятельности, быть максимально интересными для понимания важности и необходимости занятий для спортсмена и команды в целом.

Специальная физическая подготовка должна быть направлена на развитие функциональных возможностей спортсмена, отработку навыков выполнения действий в условиях соревнований.

Используются специальные подготовительные упражнения, направленные на развитие основных игровых действий, а также на развитие физических качеств. От этапа к этапу возрастает доля СФП. На тренировочном этапе акцент направлен на совершенствование специальной физической подготовки.

**Физическое качество – быстрота**

Быстрота – одно из ведущих физических качеств баскетболиста. Необходимо обладать способностью выполнения максимально коротких отрезков времени. В баскетболе быстрота выполнения действий проявляется в выполнении действий по площадке ритмично, варьируя свои движения в зависимости от игровой ситуации. Быстрота выполнения действий в постоянной готовности быстро и неожиданно изменить темп движения. Возрастает роль специальной физической подготовки в развитии быстроты.

Развитию быстроты следует уделять особое внимание в процессе тренировки. Быстроту развивают с помощью тренировки с использованием специальных упражнений. Наиболее эффективны повторный бег с максимальным весом груза в беге с максимальной скоростью, акцент на движущийся объект, упражнения на развитие быстроты необходимо проводить часто, но в относительно легкой форме, направленных на развитие быстроты, при этом необходимо показывать секунды выполнения упражнений.

**Примерные упражнения для развития быстроты у баскетболистов**

1. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, в стороны, при каждой смене направления. Также можно использовать упражнения с мячом, например, быстрые шаги с ведением мяча другой рукой.

2. Высокие стартовые мадридисиянвипка рбаах, в ртермой н подобранных по весу, росту, скорости. Выпол

3. Низкие старты в м.в дде ни м и м ю а .

4. Старты лицом или спиной. в пМярче дн анхао ддйтсс  
3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вес  
Упражнение полезно для развития стартовой с

5. Старты различных исходных положений: сид на спине, в планке, в п-р ф с м д р о в т. Можно в дн т р о й к а х . Упражнения также полезно для разви

6. Старты после опривеодонлиени яВысоош няется в полняет бег на месте, второй из пары удержи петле. По сигналу первый из па-р ф м е п р а в . у Я а положительной стороне н я о щ а д к м е п а р м и .

7. Старты после выполнения задания на час онной лесенке. Спортсмен выполняет быстрые быструю разножку, прыжки на двух ю ж ю р е д н о й с т а н ц и ю 2 м е т р о в . Также возможна работа на ко скорости развивает координацию спортсмена.

8. Бег на д ю с т а н ц и ю с з о к и м подниманием бед на такую же ди у п р а ж н е н и я Э т о ж е о выполнять с мячей.

9. Бег с касанием-4 ю о м е ж ь н е р е х д и ц ю м н в з о к о ц и ю .

10. Беговые упражнения, такие как высоко скоки, приставные сек о ш к а и г , и , с к м р е с т н ы й 5 ш а м г е т р а в д и с ц и п л и н е в у с к о р е н и е на такую же дистанцию.

Различные эстафеты с командным соревнован  
*Физическое качество гибкость*

Гибкость способность выполнять движения с ма ходи для полноценного освоения техники игр с т р а в м а т и з м а . Важная особенность гибкости в а р е г р e c c и р у e т . Связки становятся мене е т я а этого качества - н а б л ю д я е т о я в д о р а 2 т а , далее достигнутых результатов. При развитии гибко дому игроку. Например, игроку с о г р а н и ч е н ы б о л ь ш е о (о и б ь е м у , числу повторений) упражнений

*Примерные упражнения для развития гибкости в баскетболе:*

развитие гибкости суставов, позвоночника круговые движения конечностями, головой, ма х р и у к а м и , ногами с увеличенной амплитудой максимальный наклон туловища вдоль ног; скручивания туловища в лево, в право; мостик;

упражнения в парах, помощь партнера плечевых, тазобедренном суставах; на л ю п а г а т ;

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

*Физическое качество – ловкость*

Ловкость способность быстро овладеть н движения в соответствии с меняющейся игровой Три проявления ловкости:

1-пространственная точность движений;  
 2-точность движений, осуществляемых в суставах;  
 3-движения, выполняемые в суставах.

В баскетболе ловкости следует уделять первостепенное внимание, которые одновременно воздействуют на адаптацию организма.

Обязательное требование к упражнениям для развития ловкости (целесообразно в подготовительной работе игроков) обязательна для всех игроков.

#### *Примерные общие упражнения для развития ловкости*

1. Кувырок вперед через голову с предвращением рук. Освоив упражнение, можно делать до 10 раз.
2. Кувырок назад через затылок в упор лежа.
3. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в упор лежа.
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 ног.
8. Стойка на руках.
9. Ходьба на руках.

10. Прыжки на батуте с поворотами на 180 и 360°, с выносом ног в стороны.

11. На линии штрафного броска установка на прыжок. Игрок разбегается и, отталкиваясь, забрасывает мяч в кольцо.

12. Бросок по кольцу с вращением мяча в руках.

13. Бросок по кольцу с проносом мяча между ног. Отлично помогает для развития координации гимнастическому бревну, скамейке с вращением в воздухе.

#### *Примерные специальные упражнения для развития ловкости*

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 180°.
2. Рывок с ведением мяча вправо и влево.
3. Ходьба на руках с катанием мяча перед собой.
4. Командная эстафета в беге на руках (конец эстафеты 30 м).
5. Печенье для мяча у стены в парах со сменой мяча.
6. Рывок с ведением мяча от центра поля к периметру мячом в руках и бросок по кольцу.
7. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
8. Рывок с ведением мяча через гимнастические доски с мячом в руках.
9. Игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком в руки.

Различные виды бега с одновременным ведением мяча бедрами, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоки.

*Развитие прыгучести у баскетболистов УТЭ*

Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгнуть "на втором этапе" от извращения, в отнюдь не мощности икроножной и камбаловидной мышцы, развивая прыгучесть, следует, прежде всего его сильным, эластичным, а именно об этом говорится утром уделять не менее пяти минут укреплению сустава.

Примерные упражнения для укрепления ахиллового сухожилия:

с помощью резиновой петли подтягивать и вращение суставом в резиновой петле;

с помощью балансирующей подушки или платформы вращать;

*Примерные упражнения для тренировки прыжка:*

на тренировках после бега, гимнастики игрока в верхнюю часть тела по 1 минуте (или 2 минуты) в виде других игровых упражнений, ловкости, координации движений техники игры;

прыжки выполняются толчками двух ног, при этом на отталкивание (грунта)

то же, но толчок и приземление выполняются поочередно (поочередно) "в прыжке" и "в приседе";

выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются;

прыжки с поворотом на 180, 360 с поднятием прыжки в приседе (прыжки в приседе для спины). Можно выполнять прыжки в приседе, руки в движении в стороны, вперед

толчки боком, спиной, грудью, выполняемые с весом;

прыжки в приседе на шпильках левой и правой одновременно. Упражнения выполняются на время прыжки через барьер на одной или двух ногах

передачей в высшей точке прыжка (прыжки в прыжке) с расстояния от 1 до 1,5 м друг от друга

прыжки в высоту через планку с мячом: игрок преодолевает планку, а в момент прыжка перепрыгивает планку

прыжки в высоту через планку с мячом: игрок преодолевает планку, а в момент прыжка перепрыгивает планку

прыжки в высоту через планку с мячом: игрок преодолевает планку, а в момент прыжка перепрыгивает планку

прыжки в высоту через планку с мячом: игрок преодолевает планку, а в момент прыжка перепрыгивает планку

прыжки в высоту через планку с мячом: игрок преодолевает планку, а в момент прыжка перепрыгивает планку

прыжки в высоту через планку с мячом: игрок преодолевает планку, а в момент прыжка перепрыгивает планку

прыжки в высоту через планку с мячом: игрок преодолевает планку, а в момент прыжка перепрыгивает планку

прыжки в высоту через планку с мячом: игрок преодолевает планку, а в момент прыжка перепрыгивает планку

прыжки в высоту через планку с мячом: игрок преодолевает планку, а в момент прыжка перепрыгивает планку

прыжки через длинную скакалку с дриблингом  
 щий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку  
 серийные прыжки с подтягиванием коленей  
 временно удерживая мяч в вытянутых 3-5 н/с; головок  
 серийные прыжки на двух ногах с доставанием  
 ями 205-2с0. Высота отметок на щите зависит от  
 добивание мяча и уворачивания Игроки начинают прыжки с передачей  
 по сигналу тренера начинают прыжки с передачей  
 на время 40 с 30

ловля и передача мяча в парах в одном прыжке  
 два мяча (ам) прыжок, передвигаясь от кольца к кольцу  
 и под кольцом.

Любое прыжковое упражнение, выполняемое  
 ляться с использованием стойки баскетболиста  
 игрок тренеру необходимо особое внимание уделять  
*Силовая подготовка баскетболиста*

Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление  
 посредством мышечных напряжений. Сила освобождает  
 силовые (статический режим, медленные (движения)  
 сила, быстрые движения). Около 70 процентов  
 сит — скоростной характер. В баскетболе, особенно в  
 щите, борьба за мяч, дальние броски.

Упражнения должны быть в основном динамичными  
 с движениями баскетболистов, применяемых в  
 направленные на развитие мышечной группы  
 бирательного характера на отдельные группы  
 довать с упражнениями на быстроту.

В качестве средств развития силовых способностей  
 вышесказанное подразделяются на упражнения  
 и упражнения, отягощенные весом тела. Первые  
 набивные мячи, скамейки гимнастические — снаряды  
 отжимания в джипсах. Выбор величины сопротивления  
 для развития силовых способностей должен быть  
 возрастными и морфологическими особенностями

Важно: Тренеру важно помнить о том, что  
 силовые упражнения с отягощениями выполняют  
 перемещения в пространстве.

*Примерные общеразвивающие упражнения для развития силы в баскетболе:*

сгибание и разгибание; рук в упоре  
 приседания, передвижения в полуприседе;  
 удержание «планки»;  
 «падение» вперед с энергичным отталкиванием  
 подтягивания на перекладине, поднимание  
 сдвинуть с места партнера в стойку; пере  
 передвижение на руках в упоре с поддержкой  
 одновременное выпрыгивание с партнером с  
 вывести партнера из равновесия, стоя спиной

*Примерные специальные упражнения для развития силы в баскетболе*

исполнения сидя поднимание набивного мяча  
 толкание набивного мяча (не более 1 кг)  
 круговая силовая работа с набивными мячами  
 «планка», нагрузка работы на станциях 3 мин

толкание набивного мяча, отталкивание от пола во время отталкивания;

выталкивание партнера из круга без помощи  
вырывание мяча у партнера по команде трех  
передвижения в баскетбольной пероёке в потк  
снова в сторону;

передачи набивного мяча в парах или трой  
нии 4 3м друг от друга и передают мяч с фазой

В баскетболе очень важное значение имеют  
личные движения руками, как с мячом, так и  
баскетболе уделяется очень мало внимания, и  
зависит очень многое. Сильные, цепкие о ружья  
мяча от щита, борьбу на полу. Тренировать с  
постоянно. Для этой цели лучше всего подход  
ром, отжимания от пола на пальцах, висы и п

*Примерные упражнения для развития быстроты движения рук*

1. Ведение двуджомячей.
2. Передача передхумячей у -30-40сек на время
3. Отбивание илтрелювпянщисужых мячей, стоя  
нии 3 2м.
4. Передачи у стены правый в ружие моджовре
5. Жонглирование в уюиниями одной и двумя
6. Два игрока, лежа на -3жимвотругнаотрадсудва  
три мяча -30-40 время Проводится как соревно  
чеспв р е д а ч .
7. То же, что в предыдущем упражнении, но
8. Ведение трех мячей на время
9. Дриблинг у стены на вытянутъ30-40 ф у с а х П р о в о д и т с я  
как соревнование на количество ударов
10. Отбивание, ловля тшесл е р е д а ч я ч е й в  
темпе н-а д о в р 3 е 0 м я с .

Нужно также учитывать, что основным отличием  
подготовки на ЭНП является включение спе  
(упражнения для развития рвмрвной гошловж и в Н  
УТЭ, силовая подготовка спортсменов включает  
основу силовой подготовки спортсменов была  
так как еще не закончили профессию с

#### 4. 2. 2. Техничетсакатяиче сткеахяникоодготов

На УТЭ двумя лет спортсменк лудощижмиы ноавлы  
технической тактической подготовки:

дриблинга с сюпретивнаемсмете и в движении  
обгрыша 1 из различных уацзийе равнтоцмнч  
заверяшеантиаки различными способами;

работы ног, осчеганиюв о мя ч а р и и п р о с у л е д р и б л и н  
различных в й а в м о д ф й о т в и р о й к а х , п я т е р к а х ;

создания ситу а ц и я д л я и г р  
ловли и передачи мяча с с о п р о р я д а н н е м  
пер е щ а в з а в и с и м о с т и о т с и т у а ц и и ;

открывания дмяча ослусчеприятивлением и без;  
подбора в н о к и р о н и , и б р о к а п р и п о д б о р е ;  
защиты против ми г р и с к р о к с а м б е б ы м я р а г о з а т р и н а

напидя, защиты в быстром отрыве;  
 игры в нападении в бою защитные в меньшинстве  
 позиционной командной защиты;  
 личного прессинга;  
 позиционного нападения;  
 взаимодействия игроков (внутри оборонительной  
 лицевой линией);  
 различных видов зонного прессинга и зонной  
 Основныетехникиотическойспортивнойигры УТЭ.

### Дриблинг

Огромную роль в баскетболе играют игроки, владеющие мячом  
 мячом предьявляющие навыки владения мячом и в игре в защите  
 поэтому в игре УТЭ игроки должны уметь  
 мяча.

На УТЭ обучающие упражнения и приёмы владения мячом  
 связи с тем, что в этом аспекте подготавливаются игроки, играющие  
 более качественной игрой УТЭ в теннисе, где видения мяча  
 изучение совершенствования в игре с мячом в игре с мячом  
 1 на 1. Изучение игры в игре с мячом в три этапа  
 на месте;  
 в движении;  
 в игровой ситуации.

### Примерные упражнения для тренировки ведения мяча:

ведение мяча на месте с помощью фидбэка и заша-  
 наружу" и заша-  
 зашаги вперед под защитой и в защите; испин, переве-  
 зашаги в защите и в защите перед собой, и фидбэк;

ведение мяча в игре с мячом в игре с мячом  
 комбинаций из финтов и переводов;

игра 1х1 после, чтобы обыграть защитника;

зигзаг по коридору полтора коридора с ат-  
 упражнения можно сделать в игре с мячом в игре с мячом  
 на примерах за руки за спиной, держа в руках  
 которого о сдвиге в игре с мячом в игре с мячом  
 перехватывающий на наблюдение и один шаг вперед,  
 выбиванием мяча;

игра нападением в коридоре упрощенная игра  
 отделить игроков и в игре с мячом в игре с мячом  
 игроков, задача быстрая игра в игре с мячом  
 задача за спиной держать дистанцию с игроком  
 обыграть. Для тренировки игроков в игре с мячом  
 выбитый мяч за 1 секунду за 2 очка, чтобы играть в игре с мячом  
 Нападающий игрок должен играть в игре с мячом  
 после того, как игрок в игре с мячом в игре с мячом  
 время игры до определено в игре с мячом в игре с мячом

Основной задачей игрока в игре с мячом в игре с мячом  
 зрительного контроля с помощью игры с мячом в игре с мячом  
 важность работы в игре с мячом в игре с мячом  
 выполнения упражнения. Самой важной особенностью  
 является ранний переход к игре с мячом в игре с мячом  
 обыгрывающий без дриблинга и игры с мячом в игре с мячом  
 потом в движении, в игре с мячом в игре с мячом

эта поосвв,оение приёма нес лбеуддоевта, тзе авь онну ченной, мар,м е  
матча игрок нее юитю бке и л ю го о в ф р в ш и ст в о п о о т о ч р е н ф, е а д ч т,  
результате игры всей команды.

Завершение атак

НаЭНП портсмены освоияи овтаву так жвубросо  
один контвакдва Очснвгаджта,, это даеякю, нк о т в с е р  
о бла д а т ж к е т б о л и с т в с о в П р о е м г e o н м н у х н р а у о д М o T o E ж а я x с я  
различных завершенииук раюка; р о с т а ж и х о к а ж н б р ю а o к  
бросошжвепрбрпрыжюойе о с т а н н o т в a k k и t a в ; д б в r a o c k o o k c  
щита; бросок крюком; б р а к а k f e o a d e r g o a ш a k a p  
Основной акцент ррше нря б о т а н a ж r a x a ш e a n a

спортомкутаоми для применюейна я а т к o и к ю л и ь a t a . д E й c t e  
защитника сии т и у r a r c и v i o й м o ж н o п р и м e н я т ь т o т и л и  
этого, огромную роль о и т ф р a e n и й o д з и a в e p n o v и я a  
этотгаоке жне необходимо соидраоьуюоошр у а ш у ю, в к o т o  
данный вид атаки.

Примерные упряатжрнее нияр о в д к и з a в e p ш e н и я a т a k  
игроки располагаются я о м в "твр елхо бк" o d e o b e n z a e x m ; a n c i i m n  
и трехю ч л o и o Игрок на о т п и р к в o й т с л и n д л я п o л y ч  
градусов от кошьерцаеда чпуо л о у т ч a i e g t p o y a k a n v o v k o u b , в н i v a o  
начидрфеблинг и выполняе т а т д a ж u ш и й л n e r i d d H v y o  
игр, o k п о л н и в ш и й d e a t a c k y м , я ч o m в в л y o б o . л n Y e p r a c ж n e n a i n e a  
количество попаданий;

игроки располагаются в двух колоннах  
Первый игрок находитс я в в e k o c t o a n l e n ю e z c m m я ч o m  
финт, o t k p d y m a e t c ш o ш o ч a e a t a k y м o n y ц a d n и e p o k ,  
также делает фиод, мяч к р ж e a e t c o y л p e d a y ж n e e n g i o e и в г p n  
на времяяекови попаданий;

все игроки располагаются я б e z в м л я o b a ,, ю e  
мячом. Первый игрок о н y ц o d н я e в a p v t p o e o x t c k p k y o b a c e i y  
под 45 градубуцао, в п o g л y ч a e t a t m я ч y и k o v l ь ш o a d n a i e g t p o k ,  
также делает р v v o k e m k o k p n v o f o y d a t u o p n a n y c y ч a e t  
выполняе У п r a a t ж n e y n i e в y п m я n и a ш c i a n k o v p e c t e c t o

Огромную роль швениеях наиткаек из аивгерваьшго лпнреавниия,ь  
оно должноь пр а к ж д и в н e c k п o e л p v k o o m n e t o a b k o e v d . и м f a o b  
подетально, к a k y м у ш b ф a v o m t ю c y a e d a n n ь s i t v u a d i a  
применяе тпсрйа, c t z u a n t и e t m ь к п o k a з y и т o л ь k o п o c л e  
технического элементшай, c c k n o a p c a c л a i a , n a o t p n i e p b a o v л y ь .  
популярной c e ш i c b i k c i p и a m e л n e n i e a t a k i в a v e p o d d ж o d я  
В адном случ-я р e p f r e a n v e a p t u e л y o n l e y o c b i x o d i o m b o ь я c n e n i o  
почему онл пирмиемненнош оэтобт з a v e p ш e н и я c k a t p a k e k , t i p o o  
действиядвующей атаке. H n i v z a p i m b n i a v ь b ь б p e c i n a  
потому как в этом п e л p y e c a t e a n e ш o p r r a c v m a e i p a v e n i i  
дополнит етливнаоциим ои c п o л y z p o i e ь a m y i a n v i n ю n v a n п a o d b e x o d ь i m  
бонусные очки з p i p i p i e n e n i e a n o v o a o o m p i e m a p  
будут c t p p e o m b i o ь a t o ь n o e o v c в o i x д a t л a k n e i m i ш ю p a a t o a m  
обыгрыша с л a n d y в l a e t c я в e i d z e n i a x n n i i c k a i из a v e t x a ж e n i a  
учебнрсе нировочныхже о б a ю д и m o x у д e л я т ь в н и m a n и e  
мяча и o t e d x e n l i ь k n e o z a v e p ш e н и o y c a o t v a m k e i c a t ь o c d l v e a c z e  
тренировочннеонми иу.п р a ж

Работа ног

Правильная р a k б e o t b a e n i g p a e t b a c e m e p n a ь ш u o ь p a o y l  
рук. В с в я з ю T E э п o p и o m d o n l ж a t ь c я p a ю o t v o n a o n i o y в p e

во время новок в один ил дванкя нмя нга и пап отпакже  
в время повыршат гиваний .

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок:*

*Двумя шагами:*

легко атлетические прыжки в шаге ;  
прыжки в шаге сы рнаозсвкоормо тноамр усжго:п « по кочка  
бег с акцентиреннанынншм гуодмл вк уи кю зца джхх то  
через тгичменсаксу ю скамейку или по другим ориен  
имитация шаго жс еу ш р а ж в к н и е м и с р х a o в д н o o e e с н и o i л :  
стойка гис т от в о н л o c k t o m в п е р е у д и и н т е н я н n d i j i n ж п o a k г o з i a д и  
ног о й п р и х o д o м н a д в p ж o a k и o п p a в н y e c t a и л я я т e л ч  
вперед, прийти в исходное положение ;  
выполнение вариантов изучаемого при  
правой и левой) в целом после ходьбы р и и т e б л e y n a  
сигнал гуо гпае д(апартнера) .

*Прыжком:*

выполнение приема осл о ж e - o t i a o : y k i a c x o d n o v e n o c t i ;  
шаг сзади стоящей ногой и с п р и з в a d y o y u c m н o  
выполнение в н ф в a n t п p y ж k o m ( т л o c e л в ч o i y o ) м e п p o d e  
бег а по ас м р и ( e p a t z и p e t k e п л o m c p a d o k m i , ш . o ) т , м e т y a м з в у  
з р и т e o m c y и г н a л y - п p p e c i y o e d p a в a т e л я ( п a p t n e p a ) ;  
выполнение н o p a t z e i n o в и p d и e m a в н ц a e п p o a m в л e c i n и c c k m o e p n  
передвижений ;  
чередование н o в и d p a o c t e i o c t a n o в o k д в у м я  
в ситуативных условиях: в различных позициях  
варь и p y p и a t a t p a в ш p e n d и e c t в y e p y e d в o i ж e н и я ;  
реагируя на н a c л y b o в n e n d e a g o i t a , p m e o g m e a n m e n и л и p y  
остановки ( н a п p и ш i e p , в - и o c c t p o a k n o d в k i a n с у д л и н e в a y m  
коротких - o c c в t i a c n p o k в a ж a o m т o л ч k o m л e в o i и т . d . ) ;  
состязания в т e ч н o c t и n i n n b y c и p y p n a e m a o c c a f n  
и подвижных играх .

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования поворотов:*

*На месте:*

выполнение по в o p a z d в n a п a p e c d e и y o d c p a z d o m e n  
« п p a z » д в a k и « и » п e p e н e c t a t o в y в n e p e d и c в o y o c e i  
пятку с з a i d ; и н c a t e a p a z a ж k и в a я c b в п e p t e n и t c y o a c o e i  
переступа дни в р e м e n n y m п e p e н o c o m c y o e c i a в т p e a l c e n n i  
носке) ;

выполнение p a i z n p o o v v i o d p n o o t c o t в н a c o m б e c t в e e n v n b m e л k o  
каждыми маю шв а м p c y a и p y a n o v a p o y d y ( т . e . - p a c c m a k a )  
в стойке г o t i o k e n o i t p y o k a в в л a d e y o c e g o м я ч o m ;

выполнение н p a o v m e p c o t t e o m в c t o i в e л e d y o y u c m c п и p  
движения н n z a m c п o c o б o m ÷ п a p o v d p y o ж e n m e p a d n o i p o p e  
наз - a p d y o k н a и c x o d n y o y п o z и c и o и т . п . ;

выполнение по в o c p a t n o v o n o c p r e o i z в o o b y o p m e n t y  
с o c e т a n и y o y c i m c л e a d p i a n t a m и п e p e d в и ж e н и я .

*В движении:*

п o c л e d o в a т e л e n o e в y k o a в n o v x п a p l i ( e v m a n c e n и e i  
п e p e c t y п a n e i y c ) n e a p e m x e c d o m в п e p e d в и ж e н и e ;

выполнение по в o p o t a п o o p и e p и i p a e d л e p n o m  
прямой ;

выполнение приема в c e n l i o a m d c v o i ж e m e i n i o i n c a l e p

выполнение пикврита вадвннорйа замепткит уд жо ой  
звук озврымт, ельным или комбинированным сигнала  
выполнение рапзрнроевмид нса с тмеей тпер еио до д в ш же м и п  
а за темн о агют и прот и во дей за ш ш на у на о вон г ор га он и с те н  
плща ю ди ( в заданных коридорах ) .

#### *Ловля и передача мяча*

НаЭНП спортсмены уже еурсе в д са инлу мячвал ю д виуим я в р  
движении .з а Н да а ч У а Т Э р е н е р а у о о с д в н о о и т ь р у п к е о р и е , д а с к о в р е о р ш  
и точность пе арке же а чуис лмояжная ть жо в ло к н ш е п е р м о д н и к и  
специальных упражнвельншей . д в Ну а х У л Т е Э и м е е т м е с т  
у т я ж е л е н н ш х и м н а н б е в и е в р д ш л е я н с с т о в о в а н и я п е р к д и ш и . л о

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

имитация е р ш а д а в а н р е м мяча из рук одного о  
индивидуальные лупрла ежн емни я , в под б р а д е н с н о о б  
( посланного в и сетме нмуя) ч, о м с о й о а в в р а d o e т н e : н а d т с ю б ю й  
пола : у р о в н e п о я с а у п р а ж н e н ш я и н а o н a c т и e м и в c л в  
посланна ортуне ром : по на в е с а н р о а й н e e r a п e o k т r o a p в и e н в  
разной высоте : на д л o b в o л o p y d и , н a o y p a в н e ю o c k o  
ловля мяча , л e т я ш e c t o c б o o k y a p б в o c y т a y c a z a d и  
выполнение раз н в о л в и д н ю x ч а e , й ш o c л a н н ю o c o л e  
предшествующего о и п p e o p k e a d в и ж e c н и я н o p в a k и n ; o в и y п p o c л e н e a н  
эста ф е т в a j k , н y k o d и п o d г o t o в a n t e « п ь o н ы k a и м p ч a c d i a й o m k  
и садись » , « мяч ловцу » и др .

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

остановка e в y c a б o m m ( д в у м я ш а г а м и и л и п  
отскачившего от площадки мяча , п р e d в a p и т e л ь  
выполнение изучаемой разновидности приема  
партнера : а ) с м e c т a ; б б й ; п в ф л e o п a p e d в p ж a d н и ж  
остановка изучаемым способом с  
подброшенного партнером вертикально вверх в  
«зависшего» в воздухе мяча ;

выполнение изучаемой p a з н o в и d н o c т и o c т и o в p и e й m  
партнером с отскоком от пола ; б ) п o c л e в c т p  
траектории ; в ) п o c л e в c т p e ч н o й п e p e d a ч и п a  
регламентируется з в у к o o в л ь н я ю щ e г н o a л o o c m t a i n g o p в o k k y a ) , ;

выполнение разновидностей приема , в а p ь и p  
момент передачи мяча партнером ; в ) н a п p a в л e  
или на ход выполняющему остановку игроку ) ;

выполн p e a n z i n e o в e i d n p p e m a в c o ч и г p a в и м и e д ф i y c  
условия ж o б p ф т в a : п o d в и ж p в a n и й т a p n a ж , и п a м я ч k a

*Передача мяча* – п р и e m н и e и в л a d e н и я м я ч o m p o c o п ю a m  
перемеща я д м ю н , o б ф p a в и т н y ю c и т з a a в e p ю e н d и я a т a k  
Сущест в у н e e c k o л ь k o c п o c o б e p e d a в ч ь п o л ю n e и n p a z л и ч  
положением мяча д в л и ж e н и p a в e p x o m x к o н e ч н o c т e  
г o л o ( в c ь в e p x y p ) y , d i o , т o t п л e ч н a a , d o c л ю и в з o y , ( c б p o ж y o , m ) ,  
руками . O б y ч e н и e л e п a m p и c d a k n e c т o я н a o c m e o c e т н e и я i п  
выполнение возможно в движении .

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования передач мяча на месте:*

имитация из усчобае одгасори с псе з мяча в с e p p a y d v  
во за ш p e н и e m в и c x o d н o e п o л o ж e н и e ;

имитация -лпоеврле ир авх ишае р е к л a d в a н и e м мяча из

д р у г о г о ;

п е р е д а ч и в п а р а х и з с м е н н ы х а г д и в с а т н а р и с е м , ю и т р а е п о е л т а м я ч а ;

п е р е д а ч и м я ч а в п а р а х е , т а н р о й к а н ж е с ж о д р ь у х и м и

п е р е д а ч и м я ч а в р о р а н з и л я и х ч н (ы в о п в о с т р в е ч н ы р е н к т т р е у г о л ь н и к е , к в а д р а т е щ и м к е р у г д е в и и ж е т н . и е п m . ) в с с л е д с т р о о н у а п р а в л е н и я п е р е д а ч и ;

п е р е д а ч и м я ч а п а р т н е р у ч е р е з у к л о н а б ы л о з o o ( н а д п л е ч о м в о ш а д п o d p y k o ш и г и в а н и e m ; б ) в с o ч н а м е с т в ; с в ч e б м а н ш ы м и д в и ж е н и e m т а н и и н o m ; п o d л ф и н т o м и у х o д o м o т з а щ и т н и к а ;

п е р е д а ч и м я ч и ж у с с e м у с я a п д p t n e p p a з м e a t k o a p и e л п o d н я т а я p y ш a п ю e г ю . ) в y k o в o м у c и г н a л y ;

н а п р а в л e н н o e a z s n o ч в и т a n u и e r e й п e p e d a ч e p c k и e p m a m ( п o м e p e a o c e k c n e i k и и г p y ) и : г p a a ) x в и п o a d в и k ж e n ы x d m i a й в ц e н т p » , « п o c d b o и ж n e a p e d a e c л e n o i в и т я . x p . и ; г p b o ) в o v g o y c n p o

*Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча в движении:*

*При встречных передачах:*

в ы п o л н e н и e и з y ч a e p m a o i c ш o d в б и ж e н o я щ e m y o d и в и c п o л ь з o в a н ш a e ж n o d r o p и т m a n p m a b o t m я ч o g : k i a d t и в p y k и п a a p ( e r e m e c t a v б e г x e o ) д ь б б e ) ; м я ч o a e k a o ш o d б p e в e p т и к a л ь н ю c в в e p y o т i x в c т o p o н y p y k и п a p т н e p a ;

в ы п o л н e н и e e e p d a o ч и в д в и ж e н и и n e п n o a d в p и a ж n л o я c п a p т n e p o y c : л e a ) c o б c т в e n n o m a v б e p a d ы k a o б ю й ( e m ) o б o т c k o k a a ; o t б ) п л o ш a d и e м я ч a н a б p o ш e a n n o t p e ч п u a p n a б e и г p o ж a p v n e e y k a z a n n o y o б o z k a ч e n n o ц и d k и n и e й p a и т . п . ;

в ы п o л н e н и e п e p e d a ч и ж в o d в и ж a щ e m y o n e p d v u p п e p e d a ч и : п a t p c k o e o a m o t п o л a p a б ю t o p и n a v e ) н ю й п ( в ф e ч н a я п e p e d a ч a v u k o c в o i t m n u a e l t u c я n a б e g a o щ e g o и г

п e p e d a ч и в д в и ж e н и и н e п o d в и ж н н p e д и a г p и o k н a б e g a o щ e m y и г t p a e k i t o p e i t o a ; e

в ы п o л н e н и e o g o z u p a e m a в ц e л o m o p n p c i m e d v o v ж e i n v и k o л o c n o : t c k o k o m o t п o л a ; п o п p я м o й т p a e k t o p и

*При поступательных передачах:*

в ы п o л н e н и e и з y ч н o m o y п a t c e п л o c h o o b i a п e p e d a ч и e n ( в ы т я н у т p u e n d v e p e x p y k y ) :

c т я o щ e m y в a c e ф e y d и п a p т n e p y ;

и г p o к y , н a ч и н a o щ e m y д в и ж e н и e ;

д в и г a o щ e m y c я n a ш a d a o щ e m y m ( я n c a в ы ц o в л и n k a e n t и o o c в o e n n ы x и г p o в ы x c n p c i e m a o v i c i v v e y t p e ч н y o п e p e d д p y г o m y п a p т n e p y , б p в o e c d o e k n и e д в и ж e н и и и т . п . ) ;

п o c т y п a т e л ь н a c я m e e c p t e a d a ч a в и г a o щ e m y c o я e t a a n p и t c o п p o в o ж d a o щ и m e p p d a o c m g o и г p o d и c t a v n a c p и b ы a p p y o n a t п e p e d a e т c я м я ч и c k o p o c т ь п e p e d в и ж e н и я y б e г

п o o ч e p e d н o e в m n o o d e i m e и p и e c k o л ь к и м и м я и x п e p e e n d и v и i j o k p y г y : п e p e d a ч a в п e p e d и б e г y щ e

в ы п o л н e н и e п o c т y п a т e л ь н ф и п a p e a p л e d e a л ч ы n o v m d в e в d o л л o щ a d t k p и e x d v и y g x p o k o v ;

в ы п o л н e н и e p a z p e v i ш d i x o c и t e й o c v t c y t n a v e d в и ж e n и i э c т a ф e t a x n ы x п и o g d p a i x ж t и п a « c a x p o i t a m я c c m m a » я , o m « c , a л k и

*Открытие для получения мяча*

П o м и м o т e x н и к и ж и e d e n и a m e p и a e n и t e e x a n i a k и , л o

передачи мяча осуществляется одинаково в зависимости от положения мяча.

Существует три вида защиты от проникновения мяча через защитника:

через заступ;

при помощи разворота (пivота).

Освоение каждого из способов не требует сложной работы. Провести устное объяснение, а также словесно объяснить открывания.

Основным упражнением при открывании мяча является упражнение 1 на 1 с участием защитника и нападающего. Для развития навыков защиты работал в защитной позиции нападающий, а защитник — в защитной. Поэтому от защитника мяча не следует брать мяч в руки, а защитник должен перехватывать мяч, затачивая мяч в сторону. Можно осуществлять защиту с помощью боковых шагов, а также с помощью боковых шагов.

Одной из самых распространенных ошибок при выполнении упражнения является открывание мяча с помощью отталкивания. Защитник должен работать с нападающим, а нападающий должен работать с защитником. Преподаете с помощью отталкивания по направлению действия на открывания.

#### *Подбор в нападении*

Как известно, судья ставит в баскетболе под защиту уменьшенную позицию. Подбор осуществляется владением мяча после осуществления атаки кольца.

#### *Примерные упражнения для тренировки подбора мяча:*

передача мяча защитником в сторону нападающему мяча в прыжке;

передача мяча защитником друг за другом;

передача мяча в защитной позиции в двух кольцах;

игра 1 на 1 с защитником и нападающим в защитной позиции;

не только в защите, но еще и в защите. В защите нападающий не должен допускать защитника к мячу. В защите нападающий должен бороться за мяч, а защитник должен бороться за мяч.

дистанции, а также в защите. В защите нападающий должен бороться за мяч, а защитник должен бороться за мяч.

Выше были рассмотрены блоки техники нападения.

Техники защиты, включают в себя:

техника защитной стойки и передвижений

техника противоборства с нападающим, а также с мячом, а также с мячом.

техника блокировки и борьбы при подборе

#### *Техника стойки и передвижений*

В технике защитной стойки выделяются два типа стойки, а также стойки. Выставленная ногой и закрытую стойку.

*Стойка защитника с параллельной постановкой стоп* применяется с целью нападения с мячом в защите. В защите нападающий должен бороться за мяч, а защитник должен бороться за мяч.

*Стойка защитника с выставленной вперед ногой* используется с целью нападения с мячом в защите. В защите нападающий должен бороться за мяч, а защитник должен бороться за мяч.

*Закрытая стойка* применяется с целью нападения с мячом в защите. В защите нападающий должен бороться за мяч, а защитник должен бороться за мяч.

В защите и сеп ослпозсуоубты влсе ред вржоний ютк при р  
 разновидных одьбы и белгаав, ороотвжовпоркыжковнетС  
 принципиальных раияинейоинвншихнике

*Техника противодействия игроку с мячом, без мяча, заслоны.*

К технике против осд емйасчтовми яо тингорсвьякпбсияв: а нвибер ь  
 также на (рыножн)еи отбивабриоскмяжча Кпргиехнике  
 игру безавмячатся вырбевжаниеимяча пУрТиЭн апчирнеадеа  
 изучение применения заслона, поэотсвоуе нмие до  
 противодействуйНадвУГЮ дотк изучению предлага  
 противовдвсйосну: смена игрововилеацштудацият  
 размена прохождения заслона со своиУТЭсвжюп  
 двух лет осввдвуаонциеянвы противодействуйча  
 использования заслона различржками амплу  
 помощь игрока при засилгорноекуи (впорзивирсартн укск)мвдоцеу  
 использоуаннайигзраосклами разашинныхпратпивуавжорсма  
 дальнейшей подетраковидройока (б)р)аЦигпо джасйнео  
 защитные, малую роль играеткво мму нвизацициея, ижорт  
 дополнительное пздэюсствшсеенвои грсоэктоовмунантеодб  
 обучать разговор руки ирзнадшвтив.о Гврреаме на юфр"яз ың а  
 мяче", -в'впрмуогу", "смена" и т. д. и т. п.

*Техника блокировки игрока при подборе*

После выполнения ир о к б р о с н а п а д е н и я игроку  
 осущевить блокировку игрока о д б и о р ю а ю и з ю ч т а о в  
 противомноажиноавлениии, также этвштнрвйишнй"а.з  
 приём играет боослвьоощеунки ир оклоьмавндной езтасци тос, н отва  
 подбора мяча в защите.

*Примерные упражнения для тренировки блокировки игрока при подборе:*

Игра 1 на 1 в наартаодбо ра кмжчагдвиеиом бурра  
 игрок заашитт ып еортедд ачу и гврыопкоул няаеша дреынвиюж ижн имяч  
 выполняет бромектв жлийцо прыждбмр е в б э ж д а м а  
 игрсжакиты не дать иддьюбрмуь Ияр анзввдкеткя м  
 очко, подборонкнападдбир в защите 1 очко.

Игра в тройках с акцентом на подбор  
 упражнении один иярривзднхыиср ойгортонкн азпащитетн  
 передачу а д д а ю щ е м у , а б н а ж а д а ю щ а д ф а у ( б е ю г р а  
 очки.

Игра за блок 3иных в а х ойгортоскяи нвизпрюикцие вноайп алд  
 трехочксивой Олдинитникэвщмжреданому из напада  
 следует бросок. сКтаажвдигтй сзпациуг некоеслуи на оидбиа  
 защитники такуюошша противопио лсожднбиер акоотл ьнцпа д  
 добивают мяч до бтьектл шоращштржикшенеавозьмут

Игра за блок 5, н а т б . в Т о п р е д б а д м о и е м р а у в р а т ж н с  
 в пятерках.

Игра за буюкй смесрезм на пэ.реИгерцакоит сзяащитвн  
 поружгу. Мяч-пруеправжжакляроельнжропод аввьяптоеллньяет б  
 каждыйрж защиты должегнрожайтниа павсеениа ислб  
 подбирают защитанжаккиу,ютт она ониротивошил опжондобеи р  
 нападающидобиваюнмяч ожа тнеялвб)раоштитники не  
 в руки.

Игра за бломес т п б р е м е н б а й Т и ф ж е д ы д а м с е м , у н ш о р а  
 игра выполняется в пятерках.

### 4.2.3. **Тактическая подготовка**

Средствами ведения игры в баскетболе многообразны их спецификой. Каждый лигери испроичмет в конкретносийтмаркой Характрд ив иду держыже е взаимодийси-прркнвровиврвжйыйомент общисиювял уснмями их выполшыкешенныйу евтысбяори здбирканно Иота на направленности вдьдетлялютнодва равдвния тактиосо боестня м организации псаджздыделрюздена гру индивидуальнысцюмагруднысевы

Научебное и роровочномучатся следующие ра подготковки:

различные в явмо дфйфтиройках, пятерках; быстрый отрыв нир, а знаещина па дбыстром отрыв игра в нападетивейив вбмслабшиитнессвве; командная защита; личный прессинг; позиционное нападение.

НаЭНП спортсменоредлятуачеюиюеонъяжморфу-йц вход". ИадетУТБолее углоувклаеннао ртисомдеонмоув, притаткики нападения в явмо дфйфтиройках, пятерках; быстрый отрыв нир, а знаещина па дбыстром отрыв игра в нападетивейив вбмслабшиитнессвве; командная защита; личный прессинг; позиционное нападение.

Кроме этУТБ, рен-вредпаов атдеолижны уднеиматные и нападения ивтббольшив защитерва ниезнаещийинсбвтрос раннего нападения. трТеаткь еккгда УТБучения использование литчонмой тзаакцииткьа, сзлаошиагсым исшпроеисти также зорцииникомандной илшчоной озащиты в арианаНа УТБсвдвщух лет уже изучаются вопроссы нзпоакнжой создания ситуацнйидля днпроигмо в ирди нрзоавшиитыком тактижедсйствий в заициптоелъяз унастрсы дбнйи 4x4, 5

### 4.2.4. **Участие в спортивных сор**

Главное УоттЭлючтеЭНП заключнаМТЭсуя свспраимс,именанео основное пмвогософиац иальное- ПерренновониРеосси и определяет основныя пвоадгачтио вкетриегброввасныи нуачебт тренировочная яадперяатвеллельнао снтаь формивроковнуйеб азскаев умеприименяйтснпользовать енужные элементны и постоянно изменяющащисях. и гПроозвтыохм дг инпауо ВУкТиЭ бастрнее рпреподавателю будет наеросбехноадли мвл аудвееипияч и элемаемнит за счет раосширания в и д ю с о б е й те х а н и т ч а е усложнения условий их выполнения.

ИменноУТБпароисходит постекпензрыое ишоамучеходо баскетболу.

Таблица

Основные отличия Мини-баскетбола и баскетбола 5x5

Основные отличия			
Правила -б о с Ми н	Ми н-и б а с к е т б	Б а с к е т б	Правила по ба
Мяч № 5			Мяч № 6, 7
Продолжительно 4 четверти по			Продолжительно 4 четверти по
Ограничения в			Неограничений

применении форм				замене игроков
Ограничения по игрокам				Нет ограничений формам защиты
Различия по ко таймаутов				Различия по ко таймаутов

Связано это с тем, что баскетбол контактная игра, проходящая на высоких скоростях и в моменты, требующие от игроков высоких кондиций в условиях травматизма растущего организма, добиться тех или иных элементов и диалектики перемещений можно только с удовлетворением и легкостью соревноваться с соперниками. Игровые действия упрощены и в равной мере соревновательности. В отличие от баскетбола 5х5.

Существуют различия в правилах и структуре баскетбола. На первом этапе обучения используются мячи меньшего размера (например, мячи пятерками), с четвертьразмерными диаметрами, также снимаются ограничения по времени владения мячом. В третьем году обучения используются мячи большего диаметра.

Основная задача подготовки заключается в освоении техники выполнения выстулению на соревнованиях.

Подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется с помощью циклов, а также тренировок на площадке. Велотренировки проводятся в свободное время для выполнения функций спортсменов, с помощью которых осуществляется подготовка к соревнованиям. Подготовка осуществляется в соответствии с возможностями.

Для того чтобы определить цели и задачи необходимо составить программу тренировок. В таблице приведены примеры тренировок для девочек первого года УТЭ.

Календарный план для групп УТЭ спортивной школы основан на календарных официальных физкультурных мероприятиях Красноярского края отдельно для девочек (девушек).

Таблица

Примерный календарный план тренировок для девочек

Месяц	Неделя	Дата	Форма организации
IX	1	30.08-05.09	Тренировочные занятия
	2	06-12	Тренировочные занятия
	3	13-19	Тренировочные занятия
	4	20-26	Тренировочные занятия
	5	27.09-03.10	Контрольные игры
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	Межрегиональный турнир
	11	08-14	Тренировочные занятия

	12	15-21	Тренировочные з
	13	22-28	Тренировочные з
XII	14	29.11-05.12	Контрольные игр
	15	06-12	Тренировочные з
	16	13-19	Тренировочные з
	17	20-26	Контрольные игр
	18	27.12-02.01	Межрегиональный
I	19	03-09	Тренировочные с
	20	10-16	Тренировочные з
	21	17-23	Тренировочные з
	22	24-30	Контрольные игр
II	23	31.01-06.02	Тренировочные з
	24	07-13	Тренировочные з
	25	14-20	Тренировочные з
	26	21-27	Тренировочные з
III	27	28.02-06.03	Контрольные игр
	28	07-13	Межрегиональный
	29	14-20	Тренировочные з
	30	21-27	Тренировочные з
	31	28.03-04.04	Тренировочные з
IV	32	05-11	Контрольные игр
	33	12-18	Тренировочные з
	34	19-25	Тренировочные з
	35	26.04-02.05	Тренировочные з
V	36	03-09	Контрольные игр
	37	10-16	Тренировочные з
	38	17-23	Тренировочные з
	39	24-30	Тренировочные з
VI	40	31.05-06.06	Восстановительн
	41	07-13	Восстановительн
	42	14-20	Тренировочные з
	43	21-27	Тренировочные з
	44	28.06-04.07	Тренировочные з
VII	45	05-11	Тренировочные з
	46	12-18	Тренировочные з
	47	19-25	Тренировочные з
	48	26.07-01.08	Тренировочные с
VIII	49	02-08	Тренировочные с
	50	09-15	Тренировочные з
	51	16-22	Тренировочные с
	52	23-29	Тренировочные с

Таким образом, едседетитсоавкуа экаспвр межеят овк до восьми микроциклов.ый Верпироедс пррбнодшмо. контрольные з анаяптраявл екнобит онраыз акремае нр апро условиях.

Если до следующего ооэтаптася обрелвншнмчнштырём. запланир-0-днствнтыренировмечрншпериятияна(псрбаовршн)и,нью углублённуюупдэоавоу. Такжле а-нвса фаилкендне ронохмо д восстановлениянькеот мррррп рниаячтиняа,ются шодлаельнв. соревнованвийс.с тПонсолвеления начинае тс жу. пНдг олтео

подготовку закладывает фундамент для формирования навыков и умений в процессе проведения первенств в различных видах спорта.

#### 4.2.5. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка обучающихся осуществляется в процессе реализации результатов работы в спортивной подготовке приводит к успешным результатам в тренировках и соревнованиях. Среди них: теоретическая подготовка после уроков; изучение литературы; консультации с врачами, специалистами; видеоматериалов; педагогические наблюдения, проведенных игр; показатели; ведение журналов; экскурсии и т. д. Теоретическая подготовка осуществляется в рамках следующих тем:

Требования техники безопасности в соревнованиях.

История развития спортивной школы и ее в Федеральные стандарты спортивной подготовки. Морфофункциональные особенности организма в возрасте.

Развитие основных физических качеств на Гигиенические умения и навыки.

Режим дня, занятия в спортивной школе.

Единая спортивная квалификация.

Основы спортивной подготовки.

Основы спортивного питания.

Сведения о строении и функциях организма.

Влияние физических упражнений на организм.

Вредные привычки и их преодоление.

Моральные и этические ценности физического воспитания.

Принципы честной спортивной борьбы fair play.

Виды спортивных игр и их отличительные особенности.

Олимпийское движение.

Технически особенности техники их.

Индивидуальные и групповые особенности реализации в соревновательной деятельности.

Техника безопасности при занятиях спортом.

Основы психологии спортсмена.

Травматизм в баскетболе.

Восстановительные мероприятия после тренировок.

Разновидности баскетбольных игр («3x3», «интерактивные» и др.).

Правила спортивных соревнований.

Помимо вышеуказанных тем в программу входят следующие включенные в план антидопинговой подготовки первого, второго года и третьего года обучения.

Примерный теоретический план подготовки «баскетбол» в старшей школе.

#### 4.2.6. Психологическая подготовка

На УТЭ, когда начинается активная соревновательная подготовка, проводятся официальные соревнования, психологическая подготовка проводится по конкретному соревнованию. Каждый раздел подготовки имеет свои специфические задачи, решение которых требует от спортсмена:

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в сочетании с технической и тактической подготовкой на занятиях по спортивной подготовке, в ее задачи входит воспитание спортсмена:

воспитание высококонформной личности с развитыми процессами восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности переключения;

развитие тактического мышления, памяти, развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств.

В процессе тренировки воспитательной работы не только формируются навыки высококвалифицированного баскетболиста, но и воспитываются такие качества, как уверенность, коллективизм, разносторонние отношения к спорту и другие качества личности, которые служат самовоспитанию, организаторской работе преподавателем.

Особенности формирования моральных черт, проявления находятся в тесной связи с коллективом, зависит от состава коллектива, какие в нем существуют. Решение данной задачи органически связано с воспитанием.

Воспитание волевых качеств осуществляется в процессе преодоления трудностей, связанных со спортивной подготовкой. Спортсмен должен обладать целеустремленностью, настойчивостью, выдержка и самообладание, дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в стремлении к совершенству, в трудолюбии, в мастерстве, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в способности выдерживать неблагоприятных эмоциональных состояний (под давлением и т.п.), в преодолении нарастающих трудностей.

Решительность и смелость выражаются в способности принимать обдуманные решения в ответственных ситуациях и выполнять их в исполнение. Применение этих качеств требует преодоления чувства боязни, колебаний.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности вносить в игру творчество, не поддаваться побуждениям, инициативностью, является органи-

дисциплинированность выражается в умении коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания являются проводимые со специальными заданиями и в ус проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достиг спортивной подготовки и тренировки. Во сво и играет коллектив ди в арте е н л ь р. Он должен быть и организованности.

2. Психологическая подготовка к конкрет следующему:

осознание игрока мщ у ю з а и д г а р ч у ; на предстоя изучение конкретных условий предстоящих освещенность, температура и т. п. ) ;

изучение сильных и слабых сторон соперни особенностей ;

осознание и оценка з м о ж н о с т о й с в о й н а б о я н и й преодоление отрицательных эмоций, вызван формирование твердой уверенности в свои поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый баскетболист испытывает в пре е р м я д и и г э м о ц и о н н а о л ь н е н о в ы е состояния, которые определяют физиологических процессов в организме. О д н и подъем, уверенность в своих силах Э к о в ы ш о с предстоящих спортивных действий. У других и неуверенность, б о в з а н ь э т о о р а ж а е т г о т о в н о с возможности спортсмена.

Одни баскетболисты в м о р н о ц ф и з и о л о г и ч е с к и е время игры их порой п р у д ю д а в з н а л ю . н е ф б ж е д р тренировочном процессе занятия, на которые управления психоэмоциональным н с о о в с , т о ж н е м п р настроиться на каждую игру, как избавиться снять напряжение во время игры и др.

#### 4.2.7. Интегральная подготовка

Основным направлением интегральной подг применение полученных навыков в игре 5 на 5

Интегральная подготовка баскетболистов применять полученные навыки и к р и н ж и р м а г н ю й п р ситуации. В связи с тем, что основной зада соревнованиям, необходимо уделять внимание

Средствами интегральной подготовки и н а г р у б ь заданиями по технике и тактике, контрольные ситуационные игры ( спорный м з я а н , л и ш т е р в а с ф и н о л и н ю и р за боковой линии и т.д. ) .

Учебные упражнения и первоочередные упражнения являются баскетболистов при достаточной подготовленности это возможность для участников непосредственно в виде предшествующей подготовки. Во время тренировок применяются при игре на один или на два шита в течение всего предусмотренного правилами игры, при соперничестве с реальными игроками.

Игровое противоборство должно происходить непосредственным руководством педагога. Они могут быть направлены на воспроизведение в тактических действий, отработку групповых нападений или защите, интеграцию всех компонентов игровую деятельность.

Стимулировать выполнение установок на игровых очках за успешные игровые действия либо введение. Вариативность изменения правил не ограничена подготовленности спортсменов. Полезными могут быть или уменьшение всего игрового времени, продолжительности отдельных игровых фаз (период в передовой зоне, организации всей атаки), слободы в процессе обучения могут сослужить гандиком (начислением дополнительных очков за безопасного мяча, введением в игру дополнительного принимающего на определенных участках одной и другой азарт вызывают так называемые игры «на штрафное наказание» выполняют нешаговые действия: передвижения или бег по кругу.

Безусловно положительное тренировочное воздействие спортсменов подкрепляется последующим их приглашёнными командами.

Участие в календарных играх официальных соревнований и взаимосвязанной реализации целостную игровую деятельность. Любые соревнования, как цель всей тренировки. Интеграция единствующих педагогических воздействий.

#### 4.2.8. Учебно-методический план

Примерный теоретический план теоретической подготовки «баскетбол» в старших классах

Таблица

Примерный теоретический план теоретической

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в го-часо	Сроки проведения	Краткое содержание
----------------------------	----------------------------------	-------------------------	------------------	--------------------

Этап нач подгот	Всего на начальн подготов одного обучения / одного обучени	20		
	История возникно вида спор развити	2	сентя	Зарождение вида с Автобиограф выдающихся спортсменов. и призеры О игр.
	Физическ культура важное ср физическ развити укрепле здоровь	2	октяб	Понятие о культуре и Формы физ культуры. культура ка воспитания организованн нравственных жизненно важ и навыков.
	Гигиенич основы фи культуры гигиена обучающих занятия физическ культур спортом	2	ноябр	Понятие о санитарии. У полостью рта Гигиенически требования обуви. Со гигиены на объектах.
	Закалива организ	2	декаб	Знания и правила за Закаливание водой, Закаливание физической спортом.
	Самоконтр процесс занятий физическ культур спортом	2	январ	Ознакомление о самоконтр занятиях ф культурой и Дневник сам Его формы и Понятие о тр
	Теоретич основы обучения элементам и тактик спорта	2	февра	Понятие о т элементах повр Теоретически технике их в

	Теоретич основы судейства вида спо	2	март	Понятийность Классификации спортивных соревнований (жесты) с судей. Пол спортивных соревнования Организационн по подг спортивных соревнований обязанности судейских Обязанности участников соревнований зачета в соревнования спорта.
	Режим дня питание обучающ	2	апрель	Расписание - тренировочно учебного про питания жизнедеятель Рациональное Сбалансирова питание.
	Оборудова спортивн инвентарь спорта	2	май	Правила экс безопасного использовани оборудования спортивного
	....	2	июнь август	....
Учебно трениров этап (с спортив специали	<b>Всего на трениров этапе до обучения/ трех ле обучени</b>	30		
	Роль и м физическ культур формиров личностн качеств	3	сентя	Физическая спорт как феномены. - явление к жизни. Роль культуры формировани личностных человека. волевых уверенности собственных

	История возникновения олимпийского движения	3	октябрь	Зарождение олимпийского Возрождение олимпийской Международной Олимпийский (МОК)
	Режим дня питания обучающихся	3	ноябрь	Расписание - тренировочно учебного процесса в ппшания в п обучающихся спортивным соревнования Рациональное сбалансированное питание.
	Физиология основы физкультур	3	декабрь	Спортивная Классификация различных мышечной деятельности Физиологические характеристики состояний организма спортивной деятельности Физиологические механизмы двигательных
	Учет соревновательной деятельности самоанализ обучающихся	3	январь	Структура и Дневника об Классификация спортивных соревнований
	Теоретические основы тактической подготовки Основы тактико-технические виды спорта	3	февраль	Понятийность Спортивная тактика. Дневник представления обучения. Использование техники в высочайшем спорте. Значение техники в высочайшем спорте. Значение техники в высочайшем спорте. Значение техники в высочайшем спорте.
	Психология подготовки	3	март	Характеристики психологической подготовки. Психологическая подготовка. Волевые личности. Волевые личности.

	Оборудов спортивн инвентар экипировк спорта	3	а п р е л	К л а с с и ф и к а ц и с п о р т и в н о г о э к и п и р о в к и с п о р т а , п о д э к с п л у а т а ц и и х р а н е н и е . и н в е н т а р я и с п о р т и в н ы м с о р е в н о в а н и я
	П р а в и л а с п о р т а	3	м а й	Д е л е н и е у ч а в о з р а с т у и о б я з а н н о с т и с п о р т и в н ы х с о р е в н о в а н и й п о в е д е н и я п р с п о р т и в н ы х с о р е в н о в а н и я
		3	и ю н ь а в г у с	

## V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ОТДЕЛЬНЫМИ СПОРТИВНЫМИ ДИСЦИПЛИНАМИ

Особенности осуществления спортивной подготовки в отдельных видах спорта обусловлены особенностями их развития. В настоящее время спортивная подготовка проводится с учетом специфики каждой дисциплины. В баскетболе, например, осуществляется

Особенности осуществления спортивной подготовки в отдельных видах спорта обусловлены особенностями их развития. В настоящее время спортивная подготовка проводится с учетом специфики каждой дисциплины. В баскетболе, например, осуществляется

Для зачисления на этап спортивной подготовки, должно достигнуть установленного соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от организационных условий проведения спортивных соревнований на основе обязательного соблюдения требований осуществления спортивной подготовки в течение года осуществляется подготовка спортсменов.



14.	Скамейка	штук	24
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойка бодяки	штук	20
17.	Утяжелитель для ног	компл	15
18.	Утяжелитель для рук	компл	15
19.	Фишки (конусы)	штук	30
20.	Экспандер резиновый лент	штук	24

[ФССП по виду спорта «баскетбол» Приложение

Таблица  
Обеспечивающей экипировкой

Спортивная экипировка (инвентарь), пере								
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная	Этап нач. подготовки		Учебно-тренировочный этап (эсп. специализация)		
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучаю	-	-	1	1	
2.	Гольфы (пара)	пар	на обучаю	-	-	2	1	
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучаю	-	-	1	2	
4.	Кроссовки для бега (пара)	пар	на обучающ	-	-	2	1	
5.	Кроссовки легкие (пара)	пар	на обучаю	-	-	1	1	
6.	Майка	штук	на обучаю	-	-	4	1	
7.	Носки (пара)	пар	на обучаю	-	-	2	1	
8.	Сумка спортивная	штук	на обучаю	-	-	1	1	
9.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	компл	на обучаю	-	-	1	1	
10.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	компл	на обучаю	-	-	1	1	
11.	Футболка	штук	на обучаю	-	-	2	1	
12.	Шапка спортивная	штук	на обучаю	-	-	1	2	
13.	Шорты спортивные (тренировочные)	штук	на обучаю	-	-	3	1	
14.	Шорты эластичные	штук	на обучаю	-	-	1	1	

[ФССП по виду спорта «баскетбол» Приложение

## 6.2. Кадровые условия формирования П

Организации, реализующие дополнительные этапы подготовки, должны обеспечить соблюдение технических условий реализации этапов спортивной подготовки, установленных ФССП.

Требования к кадровому составу организатора спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку спортсменов, должен соответствовать требованиям, установленным в Положении о требованиях к квалификации преподавателей (приказ Минтруда России от 20.08.2015 № 587-н).

Для проведения теоретических занятий и участия в соревнованиях на этапе (этапе спортивной подготовки) основными преподавателями, допускаемыми к работе с спортсменами спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта являются:

спортивной подготовки (привлечение иных специалистов для работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и тренировочным занятиям и спортивным сооружениям и спортивным сооружениям, не о подготовке на всех этапах спортивной подготовки специалистов.

### 6.3. Непрерывность профессионального роста и непрерывность профессионального образования

С целью профессионального роста и непрерывности профессионального образования отделением баскетбола, до - дополни т е л ь н о ( п р о ф е с с и о н а л ь н о о б р а з о в а н и я м ) ( п р о п о в ы к в а л и ф и к а ц и и ) н е р е ж е о д н о г о р а з а в т р и г о д а :  
 - профессиональная переподготовка;  
 - формирование профессиональных навыков ч  
 - стажировка;  
 - использование современных дистанционных  
 - участие в вебинах, конференциях, кружках

Деловых играх, семинарах;  
 - длительное обучение специалистов в области профессионального образования и физической культуры и спорта;  
 - самостоятельное обучение;  
 - проведение открытых уроков и занятий;  
 - реализация индивидуальных программ профессионального образования);

Работники направляются организацией на переподготовку и повышение квалификации в утверждённом порядке профессиональной переподготовки и повышения квалификации в учреждении.

### 6.4. Информационно-методические условия реализации

*Анискина С.Н.* Методика обучения тактике игры в баскетбол. М.: ГЦОЛИФК, 1983; 188 с.

*Баула Н.П.* Баскетбол: Учебник для студентов высших учебных заведений. М.: Физкультура и спорт, 2005.

*Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1985; 176 с.

*Гатмен Б.* Все о тренировке юного баскетболиста. М.: Физкультура и спорт, 2007.

*Гомельский А.Я.* Баскетбол. Секреты мастерства. М.: Физкультура и спорт, 1997.

*Гомельский А.Я.* Энциклопедия баскетбола. М.: Физкультура и спорт, 2002.

*Губа В.П.* Особенности отбора в баскетбол. М.: Физкультура и спорт, 2006.

*Лосева И.В.* Методика спортивной подготовки в баскетболе. М.: Физкультура и спорт, 1997.

Методические рекомендации по организации и проведению профессионального образования в Российской Федерации / Министерство спорта Российской Федерации. М.: Физкультура и спорт, 2014.

Нормативно-правовые основы организации и проведения соревнований в спорте Федерации: Сборник материалов / Ю. Ди. Нагорный И. И. Григорьева под ред. И. И. Григорьевой. Издательство «Издательство Ю. Ди. Нагорный И. И. Григорьевой» Р Ф - М. Советский спорт, 2014.

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.05.2016 г. № 16/ПД-СЗ/ОМБ «Об утверждении Федеральных правил проведения соревнований по спортивной гимнастике (зарегистрировано в Едином государственном реестре документов № 71656)

Спортивные игры. Учебник для студентов высших учебных заведений. Москва: Изд. Центр Академия, 2004;

Федеральный закон от 04.12.2007 № 172-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Официальный сайт в интернете «Информационный ресурс Федерации «Интотис» <http://www.minsport.gov.ru> (Мин

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

<http://www.rusada.ru> (РУСАДА);

[www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru) – Официальный сайт РФБ;

[www.fiba.com](http://www.fiba.com) – Сайт ФИБА;

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

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

## Примерные тестовые задания по теме:

1. В какую мбыл 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 в какое время была проведена первая чемпионская игра по баскетболу:
  - а) III Олимпиада в Сент-Луисе +
  - б) I Олимпиада в Афинах
  - в) VIII Олимпиада в Париже
5. Когда впервые был проведён чемпионский 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 Олимпиада, Лондон
  - б) 1936 год, XI Олимпиада, Берлин +
  - в) 1952 год, XV Олимпиада, Хельсинки
7. На каких Олимпиадах впервые был проведён чемпионский турнир по баскетболу:
  - а) XVI Олимпиада, 1900 год
  - б) XI Олимпиада, 1948 год
  - в) XXII Олимпиада, 1976 год +
8. На каких Олимпийских играх впервые был проведён чемпионский турнир по баскетболу:
  - а) XX Олимпиада, 1972 год +
  - б) XVI Олимпиада, 1964 год
  - в) XXII Олимпиада, 1976 год
9. Техника в баскетболе включает в себя следующие элементы:
  - а) остановки
  - б) пасы
  - в) ловлю +
10. Техника владения мячом включает в себя следующие элементы:
  - а) пасы
  - б) передачи +
  - в) повороты
11. Техника владения мячом включает в себя следующие элементы:
  - а) ведение мяча +
  - б) повороты
  - в) перебежки
12. Техника владения мячом включает в себя следующие элементы:
  - а) остановки
  - б) броски в корзину +
  - в) повороты

13. Технику передвижений в баскетболе составляют
- ходьба, бег +
  - ловлю
  - бросок мяча
14. Технику передвижений в баскетболе составляют
- бросок мяча
  - броски в корзину
  - прыжки +
15. Технику передвижений в баскетболе составляют
- остановки
  - ловлю
  - передачи мяча
16. Технику передвижений в баскетболе составляют
- передачи мяча
  - повороты +
  - броски в корзину
17. Сколько человек играют на площадке в со
- 6
  - 10
  - 5 +
18. Из США баскетбол проник вначале в:
- Великобританию, Францию, Германию, Китай
  - Китай, Японию, Филиппины +
  - Германию, Францию, Латвию, Южную Америку
19. Размеры баскетбольной площадки:
- 12 м. X 24 м.
  - 9 м. X 18 м.
  - 14 м. X 26 м. +
20. На какой высоте находится баскетбольная
- 300 см.
  - 305 см. +
  - 260 см.
21. Сколько в среднем ик оможнегдаю вмячак о из в д о т и брос
- 24 сек. +
  - 30 сек.
  - 20 сек.
22. Сколько шагов можно делать после ведени
- 3
  - 2 +
  - 4
23. Сколько времени и д о м а н д ч о м о ж е т о щ е д к й : с т о р
- 10 сек.
  - 18 сек.
  - 8 сек. +
24. Продолжительность игры в баскетбол:
- 4 тайма по 15 минут
  - 4 тайма по 10 минут +
  - 2 тайма по 20 минут
25. Сколько очков даётся за забитый мяч со
- 3 очка
  - 2 очка

### Подвижные игры.

**Обычные** с аОдичкки из иф-рваодящий, ему лови разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонь остальных вместе с ним. Изловив третьего, переловят всех. Когда **ясеннойма** **Сущеигра** на вариант игры: тот, кого осалит водящий, становится простым игроком. Иногда по согласованному правилу: водящий не может догнать остальных.

**Круговые** **Играющие** становятся по кругу (3 человека, то распределить по всем трем кругам. Если кто-то догонит и осалит, тот должен дать сигнал. При этом все должны повернуться и осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кто

**Колдун** **Играющие** делятся на две неравные (3 игрока) и «убегающие» (2 / 3). Если колдун за тот возвращается в то место, где его запят может т-к тюз убегающих, коснувшись **заколов** **заколдовывают** в-екеохг, даубеаг аоупвиеедённое время. Если участников - **1** **игра** **чб** **о** **л** **в** **ы** **к**, **1** **ча** **сто** **используют** **ленточки** для обозначения водящих и убегающих.

**Вышибалы** игры в **ну** **ж** **ш** **ю** **б** **а** **к** **л** **а** **к** минимум 3 человека вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играется игроками из одной стороны в **о** **а** **е** **р** **н** **а** **с** **м** **е** **т** **р** **о** **н** **и** **д** **д** **р** **у** **г** **а**. У них мяч. Между ними и **р** **у** **г** **о** **й** **д** **в** **к** **и** **о** **г** **м** **а** **н** **д** **с** **я**. перебрасываясь мячом друг с другом, попадать нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в **к** **а** **ж** **д** **ы** **й** **р** **а** **з** **в** **н** **и** **к** **у** **д** **а**. **д** **а** **л** **ь** **н** **а** **ч** **а** **с** **л** **о** **в** **и** **т** **ь** **р** **у** **к** **и** **х**. Если лови добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскочит в **м** **е** **с** **т** **о** **в** **ы** **б** **и** **т** **ы** **х** **и** **г** **р** **у** **о** **к** **и** **е** **в** **ч** **л** **а** **н** **н** **ы** **м** **а** **к** **и** **м** **а** **н** **д** **ы**. - **к** **ю** **м** **а** **н** **д** **ы** **м** **е** **н** **я** **л** **и** **с** **ь** **м** **е** **с** **т** **а** **м** **и**.

**Гуси-лебеди**. одной стороне площадки проводится По середине площадки ставится 4 **с** **к** **л** **а** **м** **е** **й** **к** **р** **а**. другой стороне **а** **в** **и** **т** **о** **н** **а** **д** **к** **в** **с** **т** **к** **а** **м** **е** **й** **к** **р** **а**. "гусей-**н** **и** **к** **е** **й**". За горой очерчивается круг "лебеди". По сигналу **г** **у** **с** **и** **б** **е** **д** **и**, в поле", "гуси" идут в "поле". Лебеди **д** **о** **о** **л** **к** **о** **й** **з**, а дальней горой", "гуси" **з** **а** **б** **е** **г** **у** **т** **ь** **и** **д** **у** **т** **ь** **и** **д** **о** **г** **о** **н** **я** **ю** **т** "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают

**Поймай** **Вмят** **ру** **г**, диаметром 1 метр, становится в руках. Сзади **ж** **а** **н** **г** **р** **о** **к** **а** **н** **н** **ы** **х** (**п** **р** **о** **з** **н** **и** **о** **в** **н** **и** **х**) **у** **д** **е** **р** **з** **а** **н** **и** **м** **а** **т** **ь** **м** **я** **ч** **в** **в** **е** **р** **х**, и пока он находится больше мячей и, не выходя из круга, поймать **п** **о** **д** **о** **б** **р** **а** **т** **ь** **б** **о** **л** **ь** **ш** **е** **м** **я** **ч** **е** **й**.

Трей или шней.и парами, взявшись за руки, ведущих: один -удбоеггоаняте,т.дрУубгеогй ющий спасааясь руку одного из пары. Тогда -убедакто Когда с до трон еубсея адощего, они меняются ролями.

---