



## БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

### МИНИСТЕРСТВО СПОРТА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное автономное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 4 Белгородской области»  
ОГАУ «СШОР № 4 Белгородской области»

СОГЛАСОВАНО  
Министр спорта  
Белгородской области



Н.Ю. Жигалова  
202\_г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОГАУ «СШОР  
№ 4 Белгородской области»



О.С. Аушева  
202\_г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «Баскетбол»**

**По этапам подготовки:**

Начальная подготовка- 3 года  
Учебно-тренировочный этап – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства- без ограничений  
Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Белгород 2023 г.

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1006 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, а также развитие интеллектуальных, нравственных и физических способностей обучающихся.

3. Вид спорта «баскетбол» – одна из самых популярных игр в нашей стране. Игра получила свое название от английских слов «баскет» - корзина и «бол» - мяч. Две команды по 5 человек при условии соблюдения правил стремятся с помощью передач и маневрирования по площадке, дриблинга и финтов забросить мяч в корзину соперника, защищая его от бросков в свою корзину. За попадание мяча в корзину засчитываются очки. За удачный бросок в корзину во время игры команда получает 2 очка, а за удачный бросок, выполненный из-за линии трехочковой зоны - 3 очка. За удачный штрафной бросок -1 очко. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем. При ничейном результате командам предоставляется дополнительное время для выявления победителя. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта баскетбол включает следующие спортивные дисциплины (Таблица 1).

Таблица 1

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта							Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Баскетбол	014	000	2	6	1	1	Я	баскетбол	014	001	2	6	1	1	Я
								мини-баскетбол	014	003	2	8	1	1	Н
								баскетбол 3x3	014	002	2	6	1	1	Я

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля - 28x15 м. В Национальной баскетбольной ассоциации размер баскетбольного щита - 6 футов (183 см) × 3,5 фута (107 см). Баскетбольное кольцо должно быть 18 дюймов (46 см) в диаметре и располагаться на высоте 10 футов (305 см) от земли. Внутренний прямоугольник – размером 24 дюйма (61 см) × 18 дюймов (46 см). Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15 м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня пола. В Национальной баскетбольной ассоциации размер баскетбольного щита - 6 футов (183 см) × 3,5 фута (107 см).

### Размер, вес и диаметр баскетбольных мячей ФИБА

- **Мяч № 7 - «семёрка»**, диаметр 238,5-248,4 мм, вес 567-650 гр. (да-да, разница почти в 100 грамм является допустимой). Этот мяч используют **во всех взрослых мужских соревнованиях** (кроме, FIBA 3x3). Мальчики с 15 лет, также, играют мячом 7 размера.
- **Мяч №6 - «шестёрка»**, диаметр 230,57-234,71 мм, вес в пределах от 510 до 567 грамм (тут разброс допустимых значений в 2 раза меньше). **Женские соревнования и детские с 13 лет** (мальчики с 13 до 15 лет) используют мяч этого размера.
- **Мяч №5 - «пятёрка»**, диаметр 219,75-226,1 мм, вес от 470 до 500 грамм. Он используется для **соревнований детей, возрастом до 12 лет** (баскетбол, мини-баскетбол).

- **Мяч FIBA 3x3 № 6**, вес в районе 600-650 грамм. Рельефность мяча повышенная, так называемая волнообразная, чтобы было проще его контролировать при дриблинге в игре. В баскетболе 3x3 мяч один для женских и мужских соревнований.
- **Мяч №3 - «тройка»**, диаметр 178,34-184,71 мм, а вес 300-330 грамм. Это мяч для самых маленьких спортсменов. Поскольку баскетбольный мяч самый тяжёлый из всех, то «тройка» помогает маленькому спортсмену привыкнуть к игре, к упражнениям, не закливаясь на «тяжести» мяча.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в областном государственном автономном учреждении дополнительного образования «СШОР № 4 Белгородской области», в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся. Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки баскетболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

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

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

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-14
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4-12
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»			
Этап начальной подготовки	3	8	15-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-10
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4-6

## 2. Объем дополнительной образовательной программы.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	8	12	12	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	416	416	624	624	624	832	1040

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия. Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора соревнований известных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные поединки со сверстниками и с руководителем, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- 1 Метод упражнений.
- 2 Игровой метод.
- 3 Соревновательный.
- 4 Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в ОГАУ ДО «СШОР № 4 Белгородской области» предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта.

Дистанционное обучение взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

Используемые формы работы:

1. Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики).

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2 Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Viber», «WhatsApp» и пр.).

3 Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно- оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве тренеров.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

Таблица 4

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

	обследования			
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в учебно-тренировочном процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов.

Отличительные особенности баскетбола:

**Естественность движений.**

В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и тренировки детей, начиная с детских садов, а игры с мячами - с двухлетнего возраста.

**Коллективность действий.**

Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры - «Один за всех, все за одного!».

**Соревновательный характер.**

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации. Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

**Самостоятельность действий.**

Каждый спортсмен на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у обучающихся творческой инициативы.

### Этичность игры.

Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к обучающимся, проходящим спортивную подготовку для участия в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта баскетбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта баскетбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Таблица 5

#### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Игры	10	10	30	40	40	40
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3x3»						
Контрольные	-	-	10	10	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	5	10
Игры	-	-	20	20	20	20

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Календарный план спортивных мероприятий ежегодно формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, физкультурных и спортивных

мероприятий Министерства спорта России, Календаря спортивных мероприятий Российской федерации баскетбола, Календаря спортивных мероприятий Федерации баскетбола Белгородской области, прилагается к Программе и на основании его составляется планирование на год.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе и др.

Объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

В современном баскетболе многие компоненты, из которых складывается учебно-тренировочный процесс, достигли своего максимального развития (практически уже почти нельзя увеличить время тренировок, объем нагрузок и т.д.). В связи с этим идет активный поиск новых форм организации учебно-тренировочного процесса и методов в подготовке баскетболистов высокой квалификации. Спортивные достижения в настоящее время в значительной мере зависят от того, насколько полно реализуются в условиях подготовки и особенно в условиях соревновательной деятельности возможности спортсменов, обусловленные их индивидуальными особенностями.

Индивидуальная подготовка составляет важную часть процесса становления мастерства, однако многим юным баскетболистам не хватает таких свойств, как целеустремленность, настойчивость и особенно желание работать самостоятельно. Опыт тренерской работы подтверждает, что для обучающихся спортивных школ мало привлекательны индивидуальные тренировки и кажется, важнейшая тому причина, нехватка знаний. Поэтому цель состоит в том, чтобы дать необходимые знания молодым тренерам-преподавателям и игрокам для самостоятельных тренировок.

4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебно-тренировочного (спортивного) плана, определенного данной спортивной группе.

Учебно-тренировочный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели в часах (Приложение № 1).

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Прежде всего это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Таблица 6

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12	10-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20	18-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24	18-22
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
8.	Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	16-20	18-24	18-24

Раздел «Общая физическая подготовка (ОФП)» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в баскетбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в баскетбол.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются соревнования. Они содействуют привлечению обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет спортсменам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на обучающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – технико-тактическая подготовка. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка — это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Баскетбол».

Материал раздела «Теоретическая подготовка» выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером-преподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачевно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

#### 5. Календарный план воспитательной работы.

План воспитательной работы составляется школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и	В течение года

		<p>терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
1.3.	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> <li>-консультации и просветительская работа с родителями</li> <li>-проведение родительских собраний</li> <li>-привлечение родителей к проведению соревнований и мероприятий.</li> </ul>	...
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов. спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года
2.3	Проведение инструктажа по правилам техники	- месячник по предупреждению дорожно-транспортного травматизма	В течение года

	безопасности	-проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни - проведение бесед на тему безопасного поведения в зимнее-осенний период, летнее время.	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Игровое моделирование в учебно-тренировочном процессе	- проведение учебно-тренировочного процесса; -формирование мотивации у спортсмена; -укрепление уверенности в себе; - мысленное прорабатывание соревновательных событий; -мысленное создание собственного портрета; -воображение поздравлений от тренера-преподавателя и близких людей;	В течение года

		-визуализация; -осознание достигнутых успехов.	
5.	<b>Работа с родителями</b>		
5.1	Установить партнерские отношения с родителями ради успешности конкретного ребенка, а следовательно, как залог успешности спортивной школы	- родительские собрания в группе; - педагогическое просвещение родителей по вопросам обучения и воспитания детей; - информационное оповещение родителей через школьный сайт, страницы социальной сети ВК; - индивидуальные консультации; - участие родителей в групповых и общешкольных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях; - участие в конфликтной комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений.	В течение года

6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия: - проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; - ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Таблица 8

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в ОГАУ «СШОР №4 Белгородской области»	1 раз год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в ОГАУ «СШОР №4 Белгородской области», РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта.	Спортсмен	1 раз год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

		антидопинговой культуры»		
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в ОГАУ «СШОР №4 Белгородской области», РУСАДА	1-2 раза в год
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Антидопинговый онлайн-курс	Спортсмен	1 раз год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в ОГАУ «СШОР №4 Белгородской области», РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для тренеров-преподавателей и спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, РУСАДА	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс	Спортсмен	1 раз год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в ОГАУ «СШОР №4 Белгородской области», РУСАДА	1-2 раза в год

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

## 7. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода тренировки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки судейства соревнований.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

*Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:*

- Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
- Вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
- Судить игры в качестве судьи в поле.
- Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

## 8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно- правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные.

В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

#### **Контроль за состоянием здоровья спортсмена.**

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят в конце подготовительного (осень) периода врачами Белгородского областного врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

#### **Психологическая (морально-волевая) подготовка**

Психологическая (морально-волевая) подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки баскетболистов. На начальных этапах многолетней тренировки психологическая подготовка способствует качественному освоению навыкам игры (преимущественно связана с тренировочной подготовкой), в дальнейшем она тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности баскетболистов. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям (конкретным соревнованиям и отдельным играм). Задачи психологической подготовки:

- Воспитание моральных качеств.
- Воспитание волевых качеств – целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности баскетболиста в напряженных игровых ситуациях.
- Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики баскетбола как командного вида спорта.
- Адаптация к условиям соревнований. В конечном счете, спортсмен должен научиться эффективно, применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировки. Для этого его в начале «приучают» к игровой обстановке (в группах начальной подготовки), затем к соревновательной.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>• сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> <li>• соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.</li> </ul>	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	<p>Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.</li> <li>2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.</li> <li>3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.</li> <li>4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.</li> </ol>	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.
3.	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.</li> <li>2. Препараты пластического действия.</li> <li>3. Препараты энергетического действия.</li> <li>4. Адаптогены.</li> <li>5. Иммуномодуляторы.</li> <li>6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.</li> <li>7. Антиоксиданты.</li> <li>8. Гепатопротекторы.</li> <li>9. Анаболизующие.</li> <li>10. Аминокислоты.</li> <li>11. Фитопрепараты.</li> <li>12. Пробиотики, эубиотики.</li> <li>13. Энзимы.</li> </ol>	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Один раз в неделю

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### III. Система контроля

1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

1. повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
2. обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
3. сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

1. повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»;
2. обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
3. сохранение здоровья.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

1. соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «баскетбол»;
2. наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
3. соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

3. Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем, инструктором-методистом и (или) представителями администрации спортивной школы.

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний по каждому году обучения представлен в приложении 2.

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «баскетбол» и включают:

Таблица 9

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

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

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135

1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,0	8,9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			49	45
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			55	60
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки школы.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины учебно-тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке школе):

1.1. Гриф согласования с руководителем школы;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины учебно-тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Программный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в

доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Для теоретической подготовки в группах начальной подготовки и группах этапа спортивной специализации отводится специальное время для просмотра киноматериалов и бесед. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи и правила соревнований. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от тренировки приёмам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий;
- использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Обучающиеся распределяются на спортивные группы по возрасту и для каждой группы, устанавливается наполняемость и режим - тренировочной и соревновательной работы.

Для более эффективной подготовки баскетболистов - учебно-тренировочный процесс разбит по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождение их через всю систему многолетней тренировки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки, как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала игроков, так и команды в целом;
- повышение эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся и качества работы, как отдельных тренеров-преподавателей, так и отделения в целом; основу этой оценки составляют контрольные нормативы и результат участия в соревнованиях, включение игроков в составы сборных команд и баскетбольные команды высокого класса.

### **Структура и содержание поэтапного обучения игровым приемам**

В процессе тренировки отдельным игровым приемам выделяют несколько взаимосвязанных и взаимообусловленных этапов.

#### **1.Ознакомление с приемом, создание представления о нем.**

*Методы тренировки:* словесный, наглядный.

*Средства тренировки:* сообщение сведений о приеме, его месте и значении в игре; показ правильной техники выполнения приема; демонстрация плакатов, схем, кино-, фото и видео материалов.

#### **2.Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях, освоение основной структуры приема.**

*Методы тренировки:* практический - целостного и расчлененного упражнения.

*Средства тренировки:* подводящие упражнения, базирующиеся на последовательном по фазном воспроизведении исходного положения, основных звеньев и деталей техники приема, включая фиксацию «граничных поз» (расположения звеньев тела в момент смены

подготовительной, основной и завершающей фаз движения); выполнение приема при искусственном ограничении степеней свободы и амплитуды движения (например, при освоении броскам одной рукой с места тренер-преподаватель может с помощью планшетки принуждать обучающихся выполнять разгибательное движение бросающей рукой в одной плоскости, т.е. исключить грубую ошибку, связанную с отклонением локтя в сторону); выполнение приема на контролирующей скорости.

### **3. Углубленное разучивание приема, детализированное освоение его техники.**

*Методы тренировки:* практический - целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники: игровой и соревновательный.

*Средства тренировки:* целостное выполнение разновидностей приема на соревновательной скорости; упражнения в усложненных условиях (без зрительного контроля, с пространственно-временными ограничениями, в условиях условного противодействия); воспроизведение приема в сочетании с другими игровыми действиями; соревнования на быстроту и точность выполнения.

### **4. Целостное взаимосвязанное формирование двигательного навыка и развитие специфических физических качеств, необходимых для эффективной реализации данного игрового приема.**

*Методы тренировки:* сопряженных воздействий, круговой тренировки, игровой.

*Средства тренировки:* упражнения сопряженного характера, позволяющее одновременно совершенствовать технику приема и развивать необходимые физические способности (например, серийное выполнение передачи одной рукой от плеча набивным мячом); чередование упражнений на технику и на развитие физических способностей (например, ведение мяча на месте с элементами жонглирования, далее серия рывков без мяча); игровые задания комплексного характера; эстафеты и подвижные игры, предполагающие максимальную реализацию физического потенциала и качественное выполнение приема.

### **5. Ситуационное изучение приема; совершенствование техники в условиях, приближенных к игровым.**

*Методы тренировки:* практический – целостного упражнения; моделирование ситуации игрового противоборства.

*Средства тренировки:* упражнения с воспроизведением конкретного приема в заданных ситуациях или с его вариативным применением в ответ на изменение обстановки (зрительный, звуковой сигнал); выполнение приема в ситуациях безусловного (активного) противодействия; взаимодействие с партнером в условиях, моделирующих игровые.

### **6. Закрепление приема в игре.**

*Методы тренировки:* игровой, соревновательный.

*Средства тренировки:* упражнения соревновательного характера; двусторонние игры и игры с целевым изменением правил (например, для акцентированного совершенствования передачи мяча одной рукой вводится запрет на все другие способы передач); участие в соревнованиях; т.е. задания, требующие скоростного и качественного применения приема в обстановке состязания при внезапно возникающем противодействии или при неожиданной смене игровых ситуаций.

### **Методика тренировки техники нападения**

Современная техника нападения многообразна. Она проста и рациональна, но требует проявления необходимых физических кондиций особенно скоростно-силового характера, а также достаточного уровня развития специфических координационных способностей.

Отличительной особенностью баскетбола на нынешнем этапе его развития стало утвердившаяся техника «одной руки». Однако для результативности занятий баскетболом в разные возрастные периоды необходимо постепенное освоение всего арсенала техники игры с установкой на дальнейшее применение наиболее эффективных приемов для конкретной тренировки.

### **Последовательность тренировки игровым приемам нападения**

Для эффективного овладения основами техники игры *игровые приемы нападения и их сочетания* следует изучать в такой очередности:



Остановка прыжком		+	+							
Остановка двумя шагами		+	+							
Повороты вперед	+	+								
Повороты назад	+	+								
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+								
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+							
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+							
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+							
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+						
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+						
Ловля мяча одной рукой на месте		+								
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+						
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+					
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+					
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+					
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками сверху	+	+								
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+								
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+								
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+								
Передача мяча двумя руками с места	+	+								
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+						
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+							
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+						
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+					
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой от головы		+	+							
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+	+					
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+					

Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+					
Передача мяча одной рукой с места	+	+							
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+					
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+		+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+		+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+		+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+		+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+							
Ведение мяча с низким отскоком	+	+							
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+							
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+		+	+
Ведение мяча на месте	+	+							
Ведение мяча по прямой	+	+	+						
Ведение мяча по дугам	+	+							
Ведение мяча по кругам	+	+	+						
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+		+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+		+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+		+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+		+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+						
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой сверху вниз							+	+	+
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+	+	+

Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+	+	+	+

### **Методика тренировки тактики игры**

Нападение - основная функция команды в процессе игры. От планирования, организации и реализации атакующих действий зависит результативность и в решающей степени конечный результат спортивного поединка.

Освоение основ тактики нападения предполагает освоение обучающихся базовых индивидуальных, групповых и командных действий в необходимом объеме.

### **Освоение индивидуальным тактическим действиям**

Каждый игрок на площадке должен уметь ориентироваться в изменяющейся обстановке и рационально действовать в рамках избранной его командой тактики ведения игры. Для этого необходимы умения постоянно контролировать складывающуюся на площадке ситуацию, быстро анализировать ее, мгновенно принимать оптимальные решения и незамедлительно действовать. В соответствии с принятой классификацией тактики баскетбола среди индивидуальных действий нападения выделяют действия игрока без мяча и с мячом.

### **Освоение действиям игрока без мяча**

Действия игрока без мяча могут быть направлены на освобождение от опеки защитника и выход на удобную позицию для получения мяча либо для овладения отскоком мяча при неудачном броске партнера.

*Выход для получения мяча* производится по ходу развития атаки. Он осуществляется перед соперником или за спину ему. Выход производится с места и в движении с помощью приемов перемещений и финтов.

Выход для овладения отскоком мяча осуществляется в завершающей фазе атаки при борьбе на щите противника после неудачного бросок партнера. Успешность этого технико – тактического действия без мяча определяется как описанными выше способами обыгрыша защитника, так и прогностическими способностями нападающего, его умением быстро и точно определить вероятное направление и дальность отскока.

Средства тренировки выхода для получения мяча:

1. объяснение и показ разновидностей технического приема в конкретной игровой ситуации;
2. рывки по звуковым и зрительным сигналам из различных исх. п.: стоя лицом, спиной или боком к направлению движения; сидя на полу (ноги врозь, ноги вместе, согнув ноги); лежа на спине или на груди; стоя на коленях и т.п.;
3. то же что и в упр. 2, но в ситуации выбора: при варьировании подаваемых сигналов обучающиеся стартуют только по одному из них (например, тренер-преподаватель дает длинный или короткий свисток – стартовать можно только по короткому, или стартовым сигналом является только поднятая вверх правая рука);
4. освобождение от опеки пассивного защитника с места после финта вышагиванием, скрестным шагом или поворотом;
5. то же что и в упр.4, но с получением мяча от партнера после освобождения от защитника;
6. при активном противодействии защитника;
7. выполнение выхода на свободное место с получением мяча от партнера в сочетании с другими игровыми приемами;
8. выполнение изучаемого действия игрока без мяча в подвижных играх, подводящих к баскетболу «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану» и др.;

9. выполнение разновидностей выхода в упражнениях игрового противоборства без ограничения в действиях нападающих и защитников.

Средства тренировки выхода для овладения отскоком мяча:

1. объяснение и показ разновидностей изучаемого технико-тактического действия без мяча;
2. повторное выполнение выхода для овладения отскоком мяча с заданной позиции при серийных бросках с различных точек по отношению к корзине;
3. то же, что в упр.2, но после обыгрыша финтом условного защитника;
4. то же, что в упр.3, но преодолевая пассивное сопротивление противника;
5. при ограниченной активности защитника;
6. выполнение выхода для овладения мячом в условиях игрового противоборства «нападающий-защитник» без каких-либо ограничений в их действиях (броски выполняет третий игрок).

#### **Освоение действиям игрока с мячом**

Тактические действия игрока с мячом осуществляются при розыгрыше мяча с целью создания хороших условий для результативного броска и при атаке корзины. Средствами индивидуальных тактических действий здесь служат технические приемы игрока, владеющего мячом: разновидности ловли, передач, ведения и бросков.

#### **Освоение индивидуальным тактическим действиям с использованием ловли и передач мяча**

Передача - основной элемент техники при розыгрыше мяча. Этот прием позволяет решить несколько задач в процессе организации атаки. В начальной стадии атакующих действий с целью создания условий для стремительного нападения используют так называемый «первый па». Он должен быть быстрым и нацеленным. Для этого применяют как длинные проникающие передачи убегающему партнеру, так и короткие направленные передачи к ближней боковой линии освободившемуся игроку.

Для завершающей фазы атаки характерны атакующие (результативные) передачи, благодаря которым нападающий выводится на бросок. Особенно эффективны скоростные скрытые передачи входящему в трехсекундную зону или выводящему под заслон нападающему.

Средства тренировки индивидуальным тактическим действиям с использованием ловли и передачи мяча:

1. объяснение и показ разновидностей ловли и передач мяча в конкретной игровой ситуации;
2. чередование разновидностей ловли и передач на месте в сочетании с поворотами и последующими после выпуска мяча двигательными действиями: ловля мяча – сочетание поворотов на месте (вперед-назад) – передача; передача – присесть- встать в исх.п. – ловля мяча; передача –кувырок вперед (назад) – встать в исх. п. – ловля мяча; ловля мяча – сочетание поворотов на месте (вперед-назад) – передача – прыжок с поворотом встать в исх.п.;
3. чередование разновидностей передач на месте с последующим передвижением (вслед или в сторону от мяча) и ловлей мяча в заданной точке площадки;
4. выполнение разновидностей передач на месте в сочетании с поворотами и финтами, преодолевая активное противодействие защитника в ситуации большинства нападающих;
5. выполнение разновидностей ловли и передач мяча в движении, преодолевая пассивно, а затем активное противодействие одного или нескольких защитников в ситуации численного большинства нападающих: 3x1; 2x1;3x2 и т.д.;
6. выполнение разновидностей ловли и передач мяча на месте и в движении в условиях игрового противоборства без ограничений активности и инициативы нападающих и защитников.

Средства тренировки индивидуальным тактическим действиям с использованием ведения мяча:

1. объяснение и показ разновидностей ведения мяча в конкретной игровой ситуации;

2. ведение одного или двух мячей на месте с поочередным изменением положения кисти на мяче: с захватом мяча то спереди, то сзади, направляя его последовательно вперед и назад;
  3. то же что и в упр. 2, но с захватом мяча сбоку, спереди или сзади и с переводом его (их) с руки на руку перед собой, за спиной, под ногой или с поворотом на месте;
  4. ведение по кругу, либо по восьмерке;
  5. направление ведения мяча задается зрительным сигналом тренера-преподавателя. Ведение без зрительного контроля;
  6. по ходу дриблинга посчитать количество геометрических фигур разной формы или цвета, расположенных на пути движения игрока (например, в центральном круге) или выполнять свободной рукой какие-либо действия, не прекращая ведения;
  7. обыгрывание пассивного защитника финтом в начале ведения в сочетании с последующим скоростным проходом из заданной игровой позиции;
  8. ведение мяча с изменением высоты отскока;
  9. перевод мяча с руки на руку перед собой, за спиной, под ногой, с поворотом;
  10. активное соперничество нескольких дриблеров на ограниченном участке площадки (в центральном круге, в трехсекундной зоне и т.п.) с заданием выбить мяч у соперника и сохранить свой;
  11. вариативное ведение мяча в условиях игрового противоборства.
- Средства тренировки индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков:
12. объяснение и показ разновидностей бросков в корзину в конкретной игровой ситуации;
  13. чередование позиций бросков с места и в прыжке;
  14. в сочетании с остановкой после ведения мяча;
  15. выполнение бросков с близкой дистанции;
  16. непрерывное выполнение бросков поочередно правой и левой рукой из-под щита с двухшажным ритмом работы ног;
  17. выполнение бросков после ведения;
  18. в сочетании с финтом: на проход, на передачу, на бросок;
  19. многократное воспроизведение разновидностей бросков;
  20. вариативное выполнение разновидностей бросков в изменяющихся ситуациях игрового противоборства.

#### **Освоение групповым тактическим действиям**

Групповые действия в нападении базируются на согласованных взаимодействиях двух или трех игроков и составляют основу командной игры в атаке.

Средства тренировки групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием двух игроков «Двойка»:

1. объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке;
2. поочередное выполнение бокового заслона условному защитнику в поточном упражнении;
3. освобождение нападающего без мяча с помощью бокового заслона;
4. выполнение взаимодействия «Двойка» без броска в корзину в условиях пассивного противодействия защитника;
5. выполнение взаимодействия «Двойка» с постановкой переднего заслона и последующей атакой броском со средней дистанции из-под заслона;
6. выполнение взаимодействия в нападении с участием двух игроков с использованием разновидностей заслонов;
7. выполнение взаимодействия в нападении с участием трех игроков с использованием разновидностей заслонов.

#### **Освоение командным тактическим действиям**

Командные действия строятся на взаимодействии всех игроков. Выделяют два основных вида организации командных действий: стремительное нападение и позиционное нападение. Когда эти виды конкретизируются в связи с особенностями действий соперников в обороне или складывающимися в игре особыми ситуациями, то говорят о

разновидностях специального нападения. Подразумеваются специфические тактические действия нападающих для преодоления вариантов командной защиты, а также для организации эффективного нападения в определяющие моменты игрового противоборства. В связи с этим условно выделяют: нападение против заданной системы защиты, нападение против личного и зонного прессинга, нападение в особых ситуациях (при розыгрыше спорных бросков, при выбрасывании мяча, при игре в концовках периодов).

Таблица 14

**Тактика нападения**

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	Год тренировки									
	1-й	2-3й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	До года	Св. года	Без ограничений
Выход для получения мяча	+	+								
Выход для отвлечения мяча	+	+								
Розыгрыш мяча		+		+						
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+							
Заслон			+	+	+	+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+	+

**Тактика защиты**

Хорошо организованная защита не только закрепляет успех, достигнутый нападением, но и влияет на характер дальнейших действий команды. Команда, имеющая надежную защиту, не боится идти на обострение игры. Защищающейся команде необходимо решить четыре основные задачи:

- не дать сопернику сделать прицельный, беспрепятственный бросок в корзину;
- отобрать у соперника мяч и создать хорошие условия для контратаки;
- нарушить наигранные связи и взаимодействия между линиями и отдельными игроками, воспрепятствовать проведению подготовительных операций для атаки;

- не допускать быстрого перехода соперника в нападение. Защита, основанная на сочетании четкой, продуманной обороны корзины с активной борьбой за овладение мячом, позволяет перехватить инициативу и навязать сопернику неблагоприятный для него тактический рисунок игры. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

#### **Индивидуальные действия**

**Действия против нападающего без мяча:** не дать сопернику выйти на позицию, удобную для атаки корзины, либо получить мяч в этой позиции; перехватить мяч, адресованный «Своему» нападающему или лидеру соперника; воспрепятствовать передвижению соперника для взаимодействий, особо обращая внимание на блокировку рывка к щиту по центру площадки.

**Действия против нападающего с мячом:** не дать сопернику прицельно бросить мяч в корзину; не допустить прохода соперника с ведением к щиту; не допустить передачу мяча в опасном направлении; овладеть мячом.

#### **Групповые действия**

Групповые действия в защите предусматривают взаимодействия двух и трех игроков, направленные на помощь одного игрока другому для активного противодействия нападающим в типовых игровых ситуациях.

Взаимодействия двух игроков. Один из способов взаимопомощи защитников - подстраховка. Она состоит в том, что игроки всегда готовы оказать определенную помощь друг другу, а также перейти на опеку нападающего, который обыграл защитника, реально угрожает корзине.

Взаимодействие трех игроков в обороне включает конкретные способы нейтрализации тройки, малой восьмерки, скрестного выхода, сдвоенного заслона, наведение на двух игроков.

Взаимодействие в численном меньшинстве. Часто, несмотря на все старания команды, в процессе игры складываются выгодные для противника положения, когда он может провести быстрый прорыв обороны.

Борьба за отскок мяча у своего щита - важный игровой момент, существенно влияющий на ход и общий результат состязания.

Командные действия - команда обороняет всем составом с помощью тактически целесообразных командных действий, она обладает достаточными возможностями для успешного решения самых трудных соревновательных задач.

Концентрированная защита нацелена, прежде всего, на то, чтобы не дать противнику пройти к щиту.

Система личной защиты. Каждому игроку команды поручается опекать определенного игрока противника. Принцип личной опеки «игрок-игрока» способствует воспитанию чувства ответственности за качество индивидуальных оборонительных действий, позволяет распределить игроков защиты в соответствии с индивидуальными особенностями игроков нападения.

Система смешанной защиты. В тех случаях, когда в составе команды противника имеются игроки разного уровня подготовленности и явно выделяются игроки – лидеры нападения, целесообразно использовать смешанную защиту, основанную на сочетании принципов личной опеки «игрок - игрока» и принципов зонной защиты.

Защита против стремительного нападения. При борьбе с командой, хорошо владеющей стремительным нападением, прежде всего, следует постараться сбить высокий темп, выгодный противнику.

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	Год тренировки									
	1-й	2-3й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	До 1 г.	Св. года	Без ограничений
Противодействие получению мяча	+	+								
Противодействие выходу на свободное место	+	+								
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+							
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Переключение			+	+	+	+	+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+	+	+	+
Против малой восьмерки				+	+	+	+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+	+	+	+
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+	+	+	+
Система смешанной защиты						+	+	+	+	+
Система личного прессинга					+		+	+	+	+
Система зонного прессинга						+	+		+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+

## **V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.**

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 16

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	4
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5.	Корзина для мячей	штук	2
6.	Мяч баскетбольный	штук	30
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9.	Мяч теннисный	штук	10

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
12.	Свисток	штук	4
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка	штук	24
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойка для обводки	штук	20
17.	Утяжелитель для ног	комплект	15
18.	Утяжелитель для рук	комплект	15
19.	Фишки (конусы)	штук	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Таблица 17

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на об-ся	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

Таблица 18

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
№	Наименование			Этапы спортивной подготовки

п/п		Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Майка	штук	на обучающегося	1	1-	4	1	4	1	6	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапястного	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1

	сустава (напульсник)										
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	1	1	3	1	5	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

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

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

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

## 5.2. Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы

### Организационные условия:

- обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- соблюдение возрастного контингента;
- отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

### Временно-пространственные:

- соблюдение расписания занятий;
- определение места реализации программы;

### Психолого-педагогические условия:

- преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексии, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

### Санитарно-гигиенические условия:

- соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплого режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности; охрана труда.

Информационно-методические условия:

- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»;
- наличие дополнительной образовательной программы;
- своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный

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

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

- дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

### **Список литературных источников:**

1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
  2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
  3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
  4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Издательский центр «Академия».2008.
  5. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
  6. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
  7. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
  8. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
  9. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
  10. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
  11. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
  12. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
  13. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.
- Дополнительная литература:
1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
  2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
  3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
  4. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
  5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
  6. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
  7. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
  8. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
  9. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
  10. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст): справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.:ил.
- Нормативные акты:
- Федеральный закон № 127 от 30.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон об образовании»
  - Приказ № 634 от 03 августа 2022 года Министерство спорта Российской Федерации «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

- Приказ № 1006 от 16 ноября 2022 года Министерство спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

- Приказ № 579 от 07 июля 2022 года Министерство спорта Российской Федерации «Об утверждении порядка разработки и утверждение примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»

**Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. <https://russiabasket.ru/competitions> - Вэб-сайт РФБ.
2. [www.pro100basket.ru](http://www.pro100basket.ru) - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России.

**Перечень аудиовизуальных средств:**

- Экранные и звуковые пособия
- Рисунки
- Чертежи
- Учебные кинофильмы
- Просмотр сюжетов профессиональных спортсменов

## Годовой учебный план для программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	6	8	8	12	12	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2			3					4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		15-25			12-20					6-14	4-12
		1.	Общая физическая подготовка	54	66	66	58	58	75	75	75
2.	Специальная физическая подготовка	33	50	50	67	67	100	100	100	150	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	25	25	62	62	62	83	146
4.	Техническая подготовка	75	94	94	100	100	125	125	125	100	125
5.	Тактическая подготовка	18	24	24	30	30	52	52	52	72	84
6.	Теоретическая подготовка	20	26	26	26	26	40	40	40	49	54
7.	Психологическая подготовка	4	6	6	15	15	33	33	33	70	80
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	6	6	6	6	6	8	10
9.	Инструкторская практика	-	-	-	6	6	9	9	10	17	11
10.	Судейская практика	-	-	-	6	6	10	10	9	16	10
11.	Интегральная подготовка	23	37	37	67	67	100	100	100	150	187
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	4	4	4	4	4	8	10
13.	Восстановительные мероприятия	-	2	2	6	6	8	8	8	26	32
Общее количество часов в год		234	312	312	416	416	624	624	624	832	1040



**Вопросы для итоговых теоретических тестирований по программе дополнительного образования спортивной подготовки «Баскетбол»**

**Вариант тестирования для групп НП**

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

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

- 1904
- 1928
- +1932
- 1947

**2. Кто придумал баскетбол, как игру?**

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

**3. В какой стране изобрели баскетбол?**

- Англия
- Бразилия
- Испания
- +США

**4. Как начинается игра в баскетбол?**

- Вбрасыванием из-за лицевой линии
- Вбрасыванием из-за боковой линии напротив линии штрафного броска
- Вбрасыванием от середины боковой линии
- +Спорным броском в центральном круге

**5. Что означает слово «баскетбол»?**

- «Баск (житель баскских земель в Испании) +мяч»
- «Бакс (доллар)+мяч»
- «Бас (мужской голос) +мяч»
- +«Корзина+мяч»

**6. Какие размеры баскетбольной площадки?**

- 18×9м
- 23,77×10,97м
- +28×15м
- 40×20м

**7. В каком году появился баскетбол?**

- 1846
- 1890
- +1891
- 1895

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

- 5м
- 6м
- +7м
- 8м

**9. Какие цвета щитов разрешены?**

- Белый и чёрный
- +Белый и прозрачный
- Жёлтый и прозрачный
- Белый и жёлтый

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

- Белый
- +Чёрный
- Жёлтый
- Оранжевый

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

- Чёрный
- +Белый
- Жёлтый
- Оранжевый

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



- 1
- +2
- 3
- 4

**13. Сколько судей должно работать за судейским столиком?**

- 2
- +3
- 4
- 5

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

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

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

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

**16. Из скольких 10-минутных периодов состоит матч?**

- 2
- 3
- +4
- 6

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

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

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

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

**19. Какой цены заброшенного мяча не существует?**

- 1 очко
- 2 очка
- 3 очка
- +4 очка.

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

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

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

- 4
- +5
- 6
- 8

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

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

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

- 1
- +2
- 3
- 4

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

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

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

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

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

- Назначить штрафной бросок в кольцо той команды, от игрока которой мяч коснулся в обратную сторону щита.

+ Назначить вбрасывание против команды, от игрока которой мяч коснулся в обратную сторону щита.

- Назначить вбрасывание против той команды, в чей щит попал мяч.

- Назначить спорный мяч.

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

- Присудить фол провинившемуся игроку и вбрасывание из-за боковой линии в пользу пострадавшей команды.

- Присудить штрафные броски в пользу пострадавшей команды.

- Присудить фол провинившемуся игроку и назначить штрафные броски в пользу пострадавшей команды.

+ Засчитать попадание мяча в кольцо.

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

- Нога, что ближе к мячу.

- Нога, которая более согнута.

- Нога, которая более выпрямлена.

+ Любая нога.

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



- Скольжение.

- Перекатывание.

- Попытка подняться.

+ Ведение после приземления на обе ноги.

**тест\_30. Каким жестом судья демонстрирует удачный трёхочковый бросок?**

- Тремя пальцами одной руки.

- Двумя пальцами одной руки + одним пальцем второй руки

+ Тремя пальцами одной руки + тремя пальцами другой руки

- Двумя пальцами одной руки + двумя пальцами другой руки.

**31. Какой термин (определение) не существует?**

- Мёртвый мяч.

- Живой мяч.

+ Вне игры.

- Штрафной бросок.

**32. Какое время ограничения не применяется?**

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

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

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

**34. Сколько штрафных бросков в одной серии не присуждается?**

- 1
- 2
- 3
- +4

**35. Что должен назначить судья при обоюдном фоле?**

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

**36. Какое наказание неправильно назначено?**

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

## **Вариант 2**

### **Тест по баскетболу для групп тренировочного этапа**

**1. Размеры баскетбольной площадки (м):**

- а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.

**2. Высота баскетбольной корзины (см):**

- а) 300; б) 305; в) 310.

**3. Окружность мяча (см):**

- а) 600 – 650; б) 700 – 730; в) 750 – 780.

**4. Вес мяча (г):**

- а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.

**5. Во время игры на площадке может находиться (игроков):**

- а) 4; б) 5; в) 6.

**6. В каком году появился баскетбол как игра:**

- а) 1819; б) 1899; в) 1891.

**7. Кто придумал баскетбол как игру:**

- а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

**8. Встреча в баскетболе состоит из:**

- а) двух таймов по 20 минут; б) четырех таймов по 10 минут; в) трех таймов по 15 минут.

**9. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?**

- а) 6; б) 6,15; в) 6,25.

**10. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):**

- а) 5; б) 4; в) 3.

**11. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:**

- а) одно очко; б) два очка; в) три очка.

**12. В баскетболе, если мяч заброшен из-за 6 метровой линии засчитывается:**

А) 1 очко Б) 2 очка В) 3 очка

**13. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам баскетбола:**

А) 7; Б) 6; В) 5:

**14. Как называется равный счёт по окончании основного времени матча:** а) овертайм; б) фол; в) аут

**15. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):**

а) 15; б) 20; в) 24.

**16. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:**

а) 3 сек. б) 5 сек. в) 10 сек.

17. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча; б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты; в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину.

**18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?**

а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.

**19. Какое количество замен**

**разрешается делать во время игры?** а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество

замен не ограничено.

**20. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?** а) 3 секунды; б)

5 секунд; в) 8 секунд.

**21. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков,**

**если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:** а) один; б) два;

в) три.

**22. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной**

**более (с):** а) 5; б) 4; в) 3.

**23. При опеке игрока, контролирующего мяч, фактор**

**времени и расстояния:** а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с

оговоркой.

**24. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?** а) 10; б) 20; в) 30.

**25. Диаметр баскетбольной корзины (см):** а) 40; б) 45; в) 50.

Вариант 2

**1. В каком году был «изобретён баскетбол»?**

а) 1986 год б) 1905 год в) 1891 год

**2. Кто «изобрёл» баскетбол?**

а) Джеймс Нейсмит б) Луи Чемберлен в) Деметре Викелас г) Джемс Коннолли

**3. Когда была создана Международная федерация баскетбола?**

а) 18 июня 1932 года б) 21 июня 1940 года в) 7 ноября 1917 года

**4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу?**

а) III ОИ в Сент-Луисе, 1904 год б) I ОИ в Афинах, 1896 год в) VIII ОИ в Париже, 1924 год

**5. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?**

а) 1936 год, XI- О.И. в Берлине б) 1952 год, XV О.И., Хельсинки в) 1908 год, IV О.И., Лондон

**6. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?**

а) XIV О.И. - Лондон, 1948 год б) XVII О.И. - Рим, 1960 год в) XXI О.И. - Монреаль, 1976 год

**7. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?**

а) XVIII О.И.- Токио, 1964 год б) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

**8. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:**

а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча

б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты

в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

**9. Сколько человек играют на площадке?**

а) 4 б) 5 в) 6

**10 .Из США баскетбол проник вначале в :**

- а) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку
- б) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
- в) Китай, Японию, Филиппины

**11. Размеры баскетбольной площадки?**

- а) 9м. х 18м. б)15м. х 28м. в)12м. х 24м.

**12. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?**

- а) 305 см. б)260 см. в)310 см.

**13. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?**

- а) 3 шага б) 2 шага в) 1 шаг

**14. Продолжительность игры в баскетбол?**

- а) 2 тайма по 20 минут б) 4 тайма по 10 минут в) 4 тайма по 12 минут

**15. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?**

- а) 2 очка б) 1 очко в)3 очка

**16. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:**

- а) 3 сек. б)5 сек. в)10 сек.

**17. Может ли игра закончиться ничейным счетом?**

- а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.

**18. Какое количество замен разрешается делать во время игры?**

- а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

**19. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?**

- а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

**20. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:**

- а) один; б) два; в) три.

**21. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):**

- а) 5; б) 4; в) 3.

**22. При опеке игрока, контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:**

- а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой.

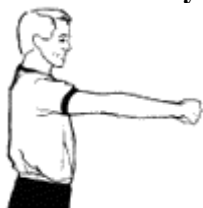
**23. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?**

- а) 10; б) 20; в) 30.

### Тест по правилам судейства в баскетболе

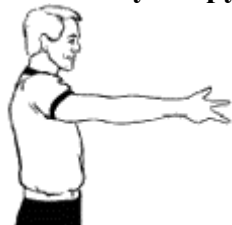
#### Что означают жесты судьи?

**1. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды.**



- а) толчок игрока; б) фол в атаке; в) удар игрока.

**2. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед.**



- а) три очка; б) трехочковый бросок; в) нарушение правил трёх секунд.

**3. Ладонь и палец образуют букву «Т».**



- а) технический фол; б) минутный перерыв; в) замену игрока.  
**4. Две открытые ладони, образующие букву «Т».**



- а) технический фол; б) минутный перерыв; в) неправильную игру руками.  
**5. Этот жест судьи означает:**



- а) фол номеру 7; б) до конца игры осталось 7 секунд; в) счет 5:2.  
**6. Вращение кулаками.**



- а) пробежку игрока; б) замену игрока; в) прокат мяча.  
**7. Две руки на бедрах.**



- а) толчок игрока; б) блокировку игрока; в) замену игрока.  
**8. Поднятые большие пальцы рук.**



- а) 2 очка; б) спорный мяч; в) мертвый мяч.  
**9. Резкое движение.**



а) три секунды; б) три очка; в) три штрафных броска.

**10. Скрещенные руки перед грудью.**



а) пробежку игрока; б) замену игрока; в) блокировку игрока

### **Ответы к тестам по баскетболу**

#### ***Ответы к тесту по правилам судейства в баскетболе***

*1б; 2 в; 3 б; 4а; 5а; 6а; 7б; 8б; 9б; 10б.*

#### ***Ответы к тесту 1 вариант***

*1-б; 2-б; 3-б; 4-а; 5-б; 6-в; 7-в; 8-б; ; 9-в; 10-в; 11-б; 12-в; 13-в; 14-а; 15-в; 16-б; 17-в; 18-б; 19-в ; 20-б; 21-а; 22-в; 23-б; 24-б ; 25-б .*

#### ***Ответы к тесту для 2 вариант***

*1-в; 2-а; 3-а; 4-а; 5-а; 6-в; 7-б; 8-в; ; 9-б; 10-в; 11-б; 12-а; 13-б; 14-б; 15-б; 16-б; 17-б; 18-в ; 19-б; 20-а; 21-в; 22-б; 23-б.*

## Учебно-тематический план для программы дополнительного образования спортивной подготовки «баскетбол»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 1200/1560</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 130/170	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 130/170	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 130/170	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 130/170	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 130/170	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 130/170	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 140/200	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 140/170	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 140/170	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 1560/2400</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 170/260	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 170/260	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 170/260	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 170/260	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 170/260	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 170/260	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 200/320	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 170/260	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 170/260	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 2940</b>		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 490	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 490	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 490	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 490	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 490	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 490	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Этап	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 3240</b>	

высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 648	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 648	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 648	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 648	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 648	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий