

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Ивангородская спортивная школа»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №6 «05» июня 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МБУДО «ИСШ»  
№ 63 от «17» июля 2023г.

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

Срок реализации: 6 лет

**г. Ивангород  
2023 год**

## Содержание

1. Общие положения .....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	4
2.2 Годовой учебно-тренировочный план .....	5
2.3 Календарный учебный график .....	7
2.4 Календарный план воспитательной работы .....	8
2.5 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	8
2.6 План инструкторской и судейской практики .....	10
2.7 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств .....	11
3. Система контроля .....	13
3.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки .....	14
4. Рабочая программа по виду спорта баскетбол .....	16
4.1 Организационно - методические указания.....	16
4.2 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	17
4.2.1 Программный материал и учебно-тематический план для групп начальной подготовки. ....	20
4.2.2 Программный материал и учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп. ....	27
4.3 Современные образовательные технологии.....	31
4.4 Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	32
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	35
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	36
6.1 Материально-технические условия реализации Программы .....	36
6.2 Кадровые условия реализации Программы .....	36
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	37

Приложение 1 - План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Приложение 2 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 1006 (далее – ФССП).

Программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 14 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ 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".

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП) и для учебно-тренировочных групп (УТГ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по баскетболу и является основным документом тренировочной работы.

Программа вступает в силу с 01.09.2023 года.

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 по виду спорта «баскетбол».

Обучение по Программе ведется на русском языке.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Программа предусматривает этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап.

Содержание программы направлено на решение следующих задач:

1. На этапе начальной подготовки на:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
  - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «баскетбол»;
  - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «баскетбол»;
  - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
  - укрепление здоровья.
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «баскетбол»;
  - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»;
  - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
  - укрепление здоровья.

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

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

## Объем Программы

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год, с 1 сентября по 31 августа.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Содержание тренировочного процесса определяется тренером-преподавателем в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

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

Продолжительность одного учебного (академического) часа – 45 минут. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:  
на этапе начальной подготовки – двух часов;  
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- самостоятельная подготовка;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

### 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)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

### Объем соревновательной деятельности

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

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (Приложение 1) состоит из соревнований внутришкольного, муниципального, регионального, всероссийского уровней.

## 2.2 Годовой учебно-тренировочный план

	Этап начальной подготовки	Год обучения		
		НП-1	НП-2	НП-3
	Недельная нагрузка в часах	4,5	6	6
	Количество учебных недель	52	52	52
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	2
	Наполняемость групп (человек)	15 - 25	15 - 25	15 - 25
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (часов в год)			
1.	Общая физическая подготовка	52	63	57
2.	Специальная физическая подготовка	35	53	56
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-
4.	Техническая подготовка	75	94	100
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	56	59
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	7	9	9
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	в сетке часов	в сетке часов	в сетке часов
8.	Интегральная подготовка	23	37	31
	<b>ИТОГО</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>312</b>
	<i>Из них: самостоятельная подготовка (п.15.1 ФССП) (ОФП, теоретическая подготовка)</i>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Год обучения		
		УТ-1	УТ-2	УТ-3
	Недельная нагрузка в часах	8	8	12
	Количество учебных недель	52	52	52
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	3	3	3
	Наполняемость групп (человек)	12-20	12-17	12-15
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (часов в год)			
1.	Общая физическая подготовка	62	62	94
2.	Специальная физическая подготовка	75	67	100
3.	Участие в спортивных соревнованиях	21	21	30
4.	Техническая подготовка	100	100	150

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	75	75	100
6.	Инструкторская и судейская практика	4	12	31
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12	12	19
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	в сетке часов	в сетке часов	в сетке часов
9.	Интегральная подготовка	67	67	100
	<b>ИТОГО</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>624</b>
	<i>Из них:</i> <i>самостоятельная подготовка (п.15.1 ФССП) (ОФП, теоретическая подготовка)</i>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>72</b>

### 2.3 Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется ежегодно заместителем директора по УВР и безопасности совместно с тренерами-преподавателями и утверждается директором МБУДО «ИСШ».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание – 31 августа.

- Этап начальной подготовки- 52 календарные недели. Самостоятельное выполнение заданий на дистанционной образовательной платформе до 6 недель (каникулы).

- Тренировочный этап обучения - 52 календарные недели в том числе в условиях учебно-тренировочного сбора, до 6 недель самостоятельная подготовка по индивидуальным планам на дистанционной образовательной платформе (каникулы).

- Каникулярными днями являются: 1 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая, а также каникулы от 2-х до 6-ти недель (в рамках самообразования, медико-восстановительных мероприятий и индивидуального учебно-тренировочного плана) в зависимости от этапа подготовки (гл.1, пункт 3, глава 2, ст.41 ФЗ-273).

Режим работы и продолжительность учебно-тренировочных занятий:

Учебно- тренировочные занятия проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.

Календари и положения спортивно-массовых мероприятий:

- Календарь внутришкольных соревнований;
- Календарь соревнований региональной федерации по виду спорта;
- Календарь соревнований Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области;
- Единый календарный план Минспорта РФ.

### 2.4 Календарный план воспитательной работы

№ 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 терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и	В течение года



		<p>проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Участие в мероприятиях, 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>- участие в мероприятиях, посвященных празднованию «Дня здоровья», городских фестивалей и праздниках.</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
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Воспитание любви к Родине, патриотизма, служение на благо Отечества, Государственные символы (герб, флаг,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретические занятия;</li> <li>- поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях;</li> <li>- участие в шествиях в день празднования «Великой Победы», возложение цветов к монументам увековечивания памяти героев ВОВ</li> </ul>	В течение года, 9 мая.

	гимн). Культура поведения болельщиков.		
3.2.	Практическая подготовка и участие в физкультурных и спортивных 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

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

### **Основные направления антидопинговой работы:**

- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров-преподавателей и родителей спортсменов, согласно плану;
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление брошюр или стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое допинг и допинг - контроль?</li> <li>2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)</li> <li>3. Последствия допинга для здоровья</li> <li>4. Допинг и зависимое поведение</li> <li>5. Профилактика допинга</li> <li>6. Как повысить результаты без допинга?</li> <li>7. Причины борьбы с допингом</li> </ol>	1 раз в год	Пройти онлайн обучение и получить сертификат РУСАДА (при помощи родителей)
Учебно-тренировочный этап	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профилактика применения допинга среди спортсменов</li> <li>2. Основы управления работоспособностью спортсмена</li> <li>3. Мотивация нарушений антидопинговых правил</li> <li>4. Запрещенные субстанции и методы</li> <li>5. Допинг и спортивная медицина</li> <li>6. Психологические и имиджевые последствия допинга</li> <li>7. Процедура допинг - контроля</li> <li>8. Организация антидопинговой работы</li> </ol>	1 раз в год	Пройти онлайн обучение и получить сертификат РУСАДА

## 2.6 План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельное проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия</li> <li>2. Составление краткого конспекта – плана учебно-тренировочного занятия, постановка цели и задач</li> <li>3. Судейская коллегия, судейские амплуа</li> <li>4. Судейство соревнований в ранге помощника судьи</li> <li>5. Самостоятельное выполнение судейской функции, получение 3-судейской категории</li> </ol>	В течении учебного года	Контроль и методические рекомендации тренера-преподавателя

## 2.7 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Для зачисления в группы начальной подготовки необходимо предоставить медицинскую справку о том, что ребёнок здоров и может заниматься выбранным видом спорта. Обучающиеся групп учебно-тренировочного этапов обучения проходят ежегодно (1 раз в 6 месяцев) диспансерное обследование у специалистов и получают заключение спортивного врача в «Центре здоровья» ЦРКБ ГМР (приказ Минздрава РФ от

01.03.2016г.№134н), члены сборных команд региона проходят обследование в ЦСМ ЛО ГБУЗ ЛО «Сертоловская ГБ» 2 раза в год.

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;
- варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов;
- использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;
- переключение с одних упражнений на другие;
- рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- применение мышечной релаксации;
- разнообразные виды досуга;
- просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.

3. Медико-биологические средства восстановления:

- рациональное питание;
- витаминизация;
- разнообразные виды массажа;
- разнообразные виды гидропроцедур;
- физиотерапия;
- ультрафиолетовое облучение;
- восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора (на море).

### 3. Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

#### 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. Нормативны специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руки	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

#### 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	девушки
1. Нормативны 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. Нормативны 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 руки	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»

## 4. Рабочая программа по виду спорта баскетбол

### Методы организации и проведения учебно-тренировочного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, слайды, Интернет-ресурсы
- Жестикуляции
- Дистанционная форма обучения

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

### Формы проведения учебно-тренировочного процесса:

- Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий
- Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы)
- Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий
- Спортивные соревнования
- Контрольные мероприятия (тестирование, промежуточная, итоговая аттестация)
- Инструкторская и судейская практика
- Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

### 4.1 Организационно - методические указания

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.



1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной и технической подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

#### 4.2 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Приёмы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
<b>Техническая подготовка</b>							
Прыжок толчком двух ног	+	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+					
Остановка прыжком		+	+				
Остановка двумя шагами		+	+				
Повороты вперёд	+	+					
Повороты назад	+	+					
<b>Ловля мяча</b>							
двумя руками на месте	+	+					
двумя руками в движении		+	+				
двумя руками в прыжке		+	+				
двумя руками при встречном движении		+	+				
двумя руками при движении сбоку		+	+	+			
одной рукой на месте		+					
одной рукой в движении		+	+	+			
одной рукой в прыжке			+	+	+		

одной рукой при встречном движении			+	+	+		
одной рукой при поступательном движении			+	+	+		
одной рукой при движении с боку			+	+	+	+	
<b>Передачи мяча</b>							
двумя руками сверху	+	+					
двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+					
двумя руками от груди (с отскоком)	+	+					
двумя руками снизу (с отскоком)	+	+					
двумя руками с места	+	+					
двумя руками в движении		+	+	+			
двумя руками в прыжке		+	+				
одной рукой сверху		+	+				
одной рукой от головы		+	+				
одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+			
одной рукой с боку (с отскоком)		+	+	+	+		
одной рукой низу (с отскоком)		+	+	+			
одной рукой с места	+	+					
одной рукой в движении		+	+	+			
одной рукой в прыжке			+	+	+	+	
<b>Ведение мяча</b>							
с высоким отскоком	+	+					
с низким отскоком	+	+					
со зрительным контролем	+	+					
без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+
на месте	+	+					
по прямой	+	+	+				
по дугам	+	+					
по кругам	+	+	+				
зигзагом		+	+	+	+	+	+
<b>Обводка соперника</b>							
с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+
с изменением направлением			+	+	+	+	+
с изменением скорости			+	+	+	+	+
с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+
с переводом под ногой			+	+	+	+	+
за спиной			+	+	+	+	+
с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание)				+	+	+	+
<b>Броски в корзину</b>							
двумя руками от головы	+	+					
двумя руками от груди	+	+					
двумя руками снизу	+	+	+				
двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+		
двумя руками без отскока от щита			+	+	+	+	+
двумя руками с места	+	+	+				
двумя руками в движении	+	+	+				
двумя руками в прыжке			+	+	+		
двумя руками с дальней дистанции			+	+	+		

двумя руками со средней дистанции			+	+	+		
двумя руками с ближней дистанции		+	+	+	+	+	
двумя руками прямо перед щитом	+	+	+				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
двумя руками под углом к щиту	+	+	+	+			
двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+		
одной рукой от плеча	+	+	+				
одной рукой снизу		+	+	+	+		
одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+			
одной рукой с места	+	+	+	+	+		
одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+	
одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+
одной рукой с дальней дистанции			+	+	+	+	+
одной рукой со средней дистанции			+	+	+	+	+
одной рукой с ближней дистанции			+	+	+	+	+
одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+
одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+
одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+
<b>Тактика нападения</b>							
Выход для получения мяча	+	+					
Выход для отвлечения мяча	+	+					
Розыгрыш мяча		+	+	+			
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выход»	+	+	+				
Заслон			+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+
Малая восьмёрка				+	+	+	+
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					+	+	+
<b>Тактика защиты</b>							
Противодействие получению мяча	+	+					
Противодействие выходу на свободное место	+	+					
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+				
Противодействию атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+
Переключение		+	+	+	+	+	+
Проскальзывание			+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+

Против малой восьмёрки				+	+	+	+
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			+	+	+	+	+

#### 4.2.1 Программный материал и учебно-тематический план для групп начальной подготовки.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации баскетбол и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике баскетбола; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий баскетболом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения; гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники баскетбола; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки: предпочтение отдается многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов, без упора на раннюю специализацию. Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами

техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля.

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется педагогом. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

### **Учебно-тематический план тренировочный занятий для групп начальной подготовки**

№	Содержание	Количество часов в год		
		НП-1	НП-2	НП-3
<b>1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>52</b>	<b>63</b>	<b>57</b>
1.1	Упражнения для рук и плечевого пояса	5	6	5
1.2	Упражнения для ног	5	6	6
1.3	Упражнения для шеи и туловища	5	6	5
1.4	Упражнения для всех групп мышц	5	6	6
1.5	Упражнения для развития силы	5	6	6
1.6	Упражнения для развития быстроты	5	7	6
1.7	Упражнения для развития гибкости	5	6	5
1.8	Упражнения для развития ловкости	5	6	6
1.9	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6	7	6
1.10	Упражнения для развития общей выносливости	6	7	6
<b>2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>35</b>	<b>53</b>	<b>56</b>
2.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	12	18	18
2.2	Упражнения для развития игровой ловкости	12	18	19

2.3	Упражнения для развития специальной выносливости	11	17	19
3	<b>Техническая подготовка</b>	<b>75</b>	<b>94</b>	<b>100</b>
3.1	Прыжки, остановки и повороты	15	18	19
3.2	Техника ловли и передачи мяча	15	18	19
3.3	Техника ведения мяча и обводка соперника	15	18	19
3.4	Техника бросков в корзину	15	18	19
3.5	Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям	15	22	24
4	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>56</b>	<b>59</b>
4.1	Тактика нападения	11	16	17
4.2	Тактика защиты	11	16	17
4.3	Теоретическая подготовка	10	12	12
4.4	Психологическая подготовка	10	12	13

**Учебно-тематический план по теоретической подготовке для групп начальной подготовки**

№ темы	Темы теоретической подготовки	Объём в год, минут	Сроки проведения	Краткое содержание
№1	Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии	20	Сентябрь Январь	Инструкция по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии
№2	Инвентарь, оборудование, экипировка по виду спорта	20	октябрь-май	Экипировка, безопасное использование инвентаря и оборудования
№3	Физическая культура- важное средство развития и укрепления здоровья человека	20	ноябрь	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.
№4	Гигиенические основы физической культуры и спорта	20	декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
№5	Закаливание организма	20	январь	Закаливание, основы и правила, закаливание водой, воздухом, солнцем, на занятиях физической культурой и спортом

№6	Техника и тактика вида спорта	20	февраль	Технические элементы, правила выполнения, последовательность
№7	Правила вида спорта	20	март	Требования правил соревнований к технике вида спорта. Судейские бригады
№8	Режим дня и питание спортсменов	20	апрель	Режим дня, сон, совмещение 2-х школ (спортивной и общеобразовательной). Рациональное питание спортсмена
№9	Классификация вида спорта	20	май-июнь	Разрядные требования, условия присвоения разрядов
№10	История и развитие вида спорта	20	июль	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

### **Общая физическая подготовка.**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

2. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые подкачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

3. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

4. Упражнения для всех групп мышц. Выполняются с короткой и длинной скалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками со штангой (для юношей).

5. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. переноска и перекладывание груза. лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастическом станке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

6. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. бег по наклонной плоскости вниз и вверх. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

7. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной в четверо скакалкой; наклоны и повороты туловища с разными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

8. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (трех-четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

9. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

10. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км., для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 ч. (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км. на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

На ранних этапах подготовки объем средств общей подготовки значительно больше объема средств специальной. По мере роста спортивного мастерства это соотношение изменяется в сторону увеличения средств специальной подготовки, а общая подготовка приобретает вспомогательный характер.

### **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для баскетболистов. Она ведется одновременно с овладением приемами техники баскетбола и их совершенствованием.

1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 20 до 50 м.). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и



сериями) на месте через «канавку» продвигаясь вперед и назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели).

2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. передвигание на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного мяча, набивного мяча весом 1-5 кг.) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

3. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

4. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### **Технико-тактическая подготовка.**

Технико-тактическая подготовка - это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей.

Под термином «техника» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи.

Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. Техника спортсмена на каждом этапе развития - это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает возможность игроку успешно действовать в сложных ситуациях борьбы.

Технику баскетболиста подразделяют на два больших раздела: техника нападения и техника защиты. В технике нападения выделяют технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты - технику передвижения и технику отбора и противодействия.

Основа техники баскетбола - передвижения, это ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. От правильной работы ног зависит эффективность технических приемов: ведения, передачи в движении, бросков в прыжке.

Техника владения мячом включает в себя: ловлю, передачу, ведение и броски мяча по кольцу. Ловля - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

Передача мяча - прием, с помощью которого игрок направляет мяч для продолжения атаки. Многообразие способов передач позволяет применять их в зависимости от игровой ситуации - расстояние, расположение партнера, характер противодействия.

Ведение - прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Бросок мяча в корзину - венчает усилие баскетболистов, ведущих нападение.

"Тактика" - изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Тактика определяет, что нужно делать команде, владеющей мячом, и что делать, когда мяч у соперников.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию;
- ориентироваться в ней и быстро применять любой технический прием или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействия двух и трех игроков, характерными для тактической системы игры;
- овладение тактическими комбинациями в определенный момент игры;
- умение переключиться с одной системы игры на другую.

Тактику принято делить на тактику нападения и тактику защиты с различными системами, вариантами игры, комбинациями и взаимодействиями игроков.

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Перед ней возникают две задачи: с помощью простых и эффективных средств в короткий промежуток времени приблизиться к корзине и завершить атаку броском по цели. По своему характеру все действия нападения подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Тактика игры в защите.

Индивидуальная игра баскетболистов в защите, это те кирпичики, из которых складывается командная оборонительная игра. Индивидуальной защите отводится первое место в процессе обучения ребят оборонительной игре.

Индивидуальные тактические действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите, противодействие игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести и бросать мяч в корзину.

Командные действия: при любой системе защиты необходимо активно вступать в борьбу с нападающей командой, разрушать планы нападающих, не давать подготовиться к атаке корзины, и сделать бросок.

Система, в которой каждому игроку поручается опекать определенного соперника, называется системой личной защиты. Ее ценность состоит: воспитывает чувство личной ответственности, дает возможность распределить игроков в соответствии с индивидуальными особенностями игроков противника.

Зонная защита требует много времени для изучения и применяется с более подготовленными игроками.

Сам процесс обучения технике и тактике необходимо вести параллельно, использовать реальные игровые ситуации. В тренировочной работе необходимо придерживаться известной поговорки: "Повторение - мать учения". Нельзя обучать основам тактики, если ученики слабо подготовлены физически.

#### **4.2.2 Программный материал и учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп.**

**Основная цель тренировки:** углубленное овладение технико-тактическим арсеналом баскетбола.

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

2) диспропорция в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

3) неравномерность в росте и развитии силы.

**Основные средства тренировки:**

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовительных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений из арсенала баскетбола;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления тренировки.**

Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в выбранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходства по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специально физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 12-13 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки, и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном

процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствование спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

#### **Обучение и совершенствование техники игры.**

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях не желательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий не одинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться при обучении и как их исправлять.

#### **Методика контроля.**

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно - тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки новых спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

Рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса покоя, качества сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных баскетболистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно- педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

**Участие в соревнованиях.** Зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных баскетболистов оптимизм к трудностям в соревновательных условиях и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

### **Учебно-тематический план тренировочный занятий для учебно-тренировочных групп**

№	Содержание	Количество часов в год		
		УТ-1	УТ-2	УТ-3
1	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>94</b>
1.1	Упражнения для рук и плечевого пояса	6	6	9
1.2	Упражнения для ног	6	6	9
1.3	Упражнения для шеи и туловища	6	6	9
1.4	Упражнения для всех групп мышц	6	6	9
1.5	Упражнения для развития силы	6	6	9
1.6	Упражнения для развития быстроты	6	6	10
1.7	Упражнения для развития гибкости	6	6	9
1.8	Упражнения для развития ловкости	6	6	10
1.9	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	7	7	10

1.10	Упражнения для развития общей выносливости	7	7	10
2	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>75</b>	<b>67</b>	<b>100</b>
2.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	25	22	33
2.2	Упражнения для развития игровой ловкости	25	23	34
2.3	Упражнения для развития специальной выносливости	25	22	33
3	<b>Техническая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>150</b>
3.1	Прыжки, остановки и повороты	20	20	30
3.2	Техника ловли и передачи мяча	20	20	30
3.3	Техника ведения мяча и обводка соперника	20	20	30
3.4	Техника бросков в корзину	20	20	30
3.5	Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям	20	20	30
4	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>100</b>
4.1	Тактика нападения	25	25	35
4.2	Тактика защиты	25	25	35
4.3	Теоретическая подготовка	10	10	10
4.4	Психологическая подготовка	15	15	20

**Учебно-тематический план по теоретической подготовке  
для учебно-тренировочных групп**

№ темы	Темы теоретической подготовки	Объём в год, минут	Сроки проведения	Краткое содержание
№1	Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии	20	Сентябрь Январь	Инструкция по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии
№2	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	45-90	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.
№3	История возникновения олимпийского движения	45	октябрь	Олимпийское движение, олимпийская хартия, МОК, идеи олимпизма

№4	Режим дня, питание, спортивное питание	45-90	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
№5	Физиологические основы физической культуры	45-90	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
№6	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	45-90	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
№7	Теоретические основы технико-тактической подготовки, техника вида спорта	45-90	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
№8	Психологическая подготовка	45-90	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки, волевые качества личности, система волевых качеств
№9	Оборудование, инвентарь, экипировка	45-90	декабрь-май	Классификация инвентаря, подготовка, уход, хранение, экипировка для спортивных соревнований
№10	Правила соревнований вида спорта	45-90	май	Подготовка и проведение соревнований, судейство, судейские амплуа, функционал судей по виду спорта, судейские категории

Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка – аналогично начальному этапу подготовки с увеличением интенсивности нагрузки.

### 4.3 Современные образовательные технологии

В современном мире в педагогический лексикон прочно вошло понятие - современная образовательная технология. Это совокупность приемов, применяемых в каком-либо деле, мастерстве, искусстве.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по баскетболу предусматривает регулярное применение следующих образовательных технологий:

1. Технология личностно-ориентированного обучения.
2. Здоровьесберегающая технология.
3. Технология проблемного обучения.
4. Игровая образовательная технология.

Описание, цели и результаты использования:

#### 1. Технология личностно-ориентированного обучения.

Цель использования: - создание благоприятных условий для каждого воспитанника.

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:

- формирование у обучающихся двигательных умения и навыков, на базе которых строится тренировочный процесс;
- личностно-ориентированное обучение – это целенаправленное формирование личности спортсмена посредством его физического развития с учетом его способностей;
- определение уровня физического развития каждого ребенка с помощью тестов и нормативов;
- определение состояния здоровья каждого обучающихся во время проведения обязательных (2 раза в год) медицинских осмотров.

Результаты использования:

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует обучающихся на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым спортсменом индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей тренировочной группой.

Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении тренировочного процесса

#### 2. Здоровьесберегающая технология.

Цель использования: обеспечение сохранности здоровья обучающихся при проведении тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

Способы внедрения:

- при планировании и проведении тренировочных занятий учитывают возрастные особенности спортсменов;
- с учетом особенностей каждого этапа подготовки формируют благоприятный психологический фон на занятиях;
- распределяют физическую нагрузку с учетом физических возможностей обучающихся; применяют методы и приемы, которые способствуют, появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям спортом у каждого обучающегося; обязательный врачебный контроль за обучающимися не реже 2 раз в год, для спортсменов высокой квалификации – обязательная диспансеризация;
- организация каникулярного отдыха.

Результаты использования:

Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья детей и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

### 3. Технология проблемного обучения.

Цель использования: развитие у обучающихся необходимых мыслительных и физических процессов, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия как в тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

Способы внедрения: при проведении тренировочного процесса целенаправленно формируют такие условия, при которых спортсмены должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

Результаты использования: технология проблемного обучения дает возможность тренеру-преподавателю определить уровень сопротивляемости обучающихся к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях.

При планировании и проведении тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения тренер имеет возможность проводить психологическую работу с детьми, направленную на преодоление сложных ситуаций.

### 4. Игровая технология.

Цель использования: развитие познавательной активности обучающихся; повышение интереса к систематическим занятиям спортом у каждого ребенка; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности тренировочного процесса.

Способы внедрения:

При проведении тренировочного процесса применяют следующие приемы игровой технологии:

- включение в тренировочные занятия не только общеразвивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр;

- включение в тренировочные занятия элементов их тактических и технических приемов таких спортивных игр, как бадминтон, футбол; проведение соревнований как внутри, так и между тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

Результаты использования:

Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма, информированности обучающихся о других видах спорта; улучшению спортивных показателей; профилактике сколиоза.

Результативность применения всех новых образовательных технологий зависит от личных качеств тренера-преподавателя, его компетентности, уровня его образования, преданности профессии, а самое главное его любви к детям.

Большое значение в воспитании и образовании здорового подрастающего поколения является тесное взаимодействие тренера-преподавателя и обучающегося в контакте с родителями и школой.

Только во взаимодействии всех участников образовательного процесса кроется успех в достижении высоких результатов.

## **4.4 Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для занятий баскетболом могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом);

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры;



- с преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;

- к занятиям баскетболом допускаются лица с 8 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя;

- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия баскетболом можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-, взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий баскетболом занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 15 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на исправность и целостность оборудования и инвентаря;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17°C, влажность - не более 30-40%;

- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и староста группы;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;

- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием волевых качеств спортсмена;

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;

- тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- в раздевалке при спортивном зале, занимающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

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

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

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1 Материально-технические условия реализации Программы**

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);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 2);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 2);
- 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.

### **6.2 Кадровые условия реализации Программы**

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

1. 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», утвержденный 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).

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

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Коновалов, Погодин. Баскетбол. Учебное пособие. /Коновалов В. Л., Погодин В. А. - Лань, 2021.
2. Всеволод Голованов. Баскетбол. 10 вопросов детскому тренеру - Литера, 2019.
3. Майк Кржижевски/Александр Невзгода. Вне баскетбола: Словарь успеха Майка Кржижевски – 2018.
4. Ремизов, Илевич. Основы организации и проведения занятий по баскетболу – Советский спорт, 2020г.
5. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта – М.: ФиС, 2019
6. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1/ под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М.:Изд. Центр Академия, 2002
7. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2/ под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М.:Изд. Центр Академия, 2004
8. Д.И. Нестеровский «Баскетбол» теория и методика обучения, Москва издательский центр «Академия» 2007г.
9. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. М., 1985
10. Парсель М. Баскетбол. Пер. с англ. М., 2020
11. Бабушкин В.З. Исследование психологических показателей в связи определением игровой специализации в баскетболе / В.З. Бабушкин, А.В. Бурнацев // Отбор и многолетнее планирование в спорте: тезисы докл. респ. науч.-практ. конф., Иваново-Франковск, 17-18 сент. 1986.
12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004.
13. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие / Под ред. Л. А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. - СПб.: Речь, 2002.
14. Родионов А.В. Настраиваясь на матч / А.В. Родионов // Планета баскетбол. - 2004. - № 4.
15. Родионов А.В. Психологические основы подготовки баскетболистов / А.В. Родионов, В.И. Воронова. – К.: Здоровья, 1989.
16. Шутова С.Е. Психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту / С.Е. Шутова. - К., 2000..
17. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов : учеб. пособие / Е.Р. Яхонтов. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000.

### **Перечень аудиовизуальных средств**

1. Видео – Первенство и Чемпионат России по баскетболу
2. Видео – Первенство и Чемпионат Мира и Европы баскетболу.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Официальный сайт Федерации баскетбола России [Электронный ресурс]. URL: <https://russiabasket.ru>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
4. [www.championat.com/boxing](http://www.championat.com/boxing)
5. Официальный сайт Федерации баскетбола Ленинградской области [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fblo.ru>

### **Рекомендуемый список литературы для обучающихся**

1. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. Лениздат, 1984
2. Профи: Сб.-М: Физкультура и спорт, 1990
3. Пельменев В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: Учебное пособие. - Калининград: Изд-во КГУ, 2000.
4. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006.
5. Дэвид Хэлберстэм. Майкл Джордан и мир, который он сотворил. 2010

**План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

Сроки проведения - в соответствии с планом мероприятий МБУДО «ИСШ», Календарными планами физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Кингисеппского района и Ленинградской области, Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

№ п/п	Наименование мероприятия	Объем соревновательной деятельности	Возраст	Этапы обучения
1.	Игры	10	8 – 12 лет	НП-1,2,3
		30	11 – 17 лет	УТ-1,2,3
2.	Внутришкольные соревнования	1 раз в уч. год	8 – 12 лет	НП-1,2,3
		3 раза в уч.год	11 – 17 лет	УТ-1,2,3
3.	Муниципальные соревнования	3 раз в уч. год	11 – 17 лет	УТ-1,2,3
4.	Региональные соревнования	1 раз в уч. год	11 – 17 лет	УТ-1,2,3
5.	Всероссийские соревнования	По назначению	11 – 17 лет	УТ-1,2,3

Приложение 2  
к Дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«баскетбол»

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	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
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 № 2

Спортивная экипировка и инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
8.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
12.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
13.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1
14.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1