

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования Детско-юношеская  
спортивная школа г. Приволжска (МКУ ДО ДЮСШ)

Рассмотрена на педагогическом совете  
протокол № 1 от 02.09. 2021 г.

Утверждена  
приказом директора МКУ ДО ДЮСШ  
№ 402 « 02 » 09. 2021 г.



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по баскетболу «Оранжевый мяч»**

Срок реализации: 7 лет  
Возраст обучающихся: 12-17 лет

Составитель программы  
Худяков Дмитрий Викторович,  
тренер-преподаватель

г. Приволжск, 2021 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по баскетболу «Оранжевый мяч» (далее Программа) составлена на основе Типовой программы по баскетболу для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, издательства «Советский спорт», Москва, 2005 г. и Федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года № 114, разработанного на основании Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012г. № 607 и определяет условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным стандартом по спортивной подготовке.

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

### ***1.1. Характеристика баскетбола, как средство физического воспитания.***

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека.

Баскетбол - одна из самых популярных игр не только в мире, а также в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные 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 и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом 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 резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

### ***1.2. Отличительные особенности баскетбола.***

Отличительными особенностями баскетбола являются:

1) **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.

2) **Коллективность действий.** Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

3) **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

4) **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

5) **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

6) **Самостоятельность действий.** Каждый игрок 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.

7) **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки баскетболистов.

**Целью Программы** является организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки.

**Результатом реализации Программы** должно быть обучение и воспитание высококвалифицированных баскетболистов.

**В процессе обучения и тренировок данная Программа помогает решить нижеследующие задачи:**

- осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями;

- укрепление здоровья;

- достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенствование техники и тактики игры;

- достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, приобретение навыков и их реализация в соревновательных условиях;

- сохранение высокого уровня общей и специальной работоспособности;

- приобретение теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований.

**Методы программы:**

- словесные методы – методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;

- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимся навыков игры.

**Обучающиеся по данной Программе проходят:**

1) этап начальной подготовки - до 3х лет,

2) тренировочный этап - свыше двух лет.

**Общая направленность многолетней подготовки заключается в следующем:**

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию в связи с ростом физических и психических возможностей;
- планомерное увеличение вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий;
- использование восстановительных мероприятий в целях поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### ***Формирование групп на этапах обучения***

Подготовка обучающихся проводится на двух этапах: начальном и тренировочном, каждый из которых имеет свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития обучающихся, зачисляемых на каждый этап. На каждом этапе зачисления, занимающиеся проходят тестирование. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода занимающегося на этот этап подготовки. Многолетний период подготовки обучающихся на **начальном этапе:** группа комплектуется из всех желающих заниматься баскетболом, прошедших медицинский осмотр и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья и **тренировочном этапе:** группа комплектуется из числа перспективных детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

#### **Задачи этапов:**

- повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- повышение уровня технической, тактической и психологической подготовки;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- определение игрового амплуа на 4 году обучения;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по баскетболу.

### ***2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество обучающихся в учебных группах***

**Таблица 1**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	11	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	13-14	12

### ***2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса***

Таблица 2

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	18 – 20	8 – 12
Специальная физическая подготовка (%)	10 – 14	12 – 14
Техническая подготовка (%)	23 – 24	24 – 25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	22 – 25	25 – 30
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	10 - 14	13 - 15

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Таблица 3

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы подготовки		
	Начальный этап	Тренировочный этап	
		До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	3 - 5	3 - 5
Отборочные	1	1 - 3	1 - 3
Основные	1-2	3	3
Всего игр	10-16	40 - 50	50 - 60

### 2.4. Тренировочные режимы и наполняемость групп.

Таблица 4

Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во человек в группе	Кол-во тренировок в неделю	Кол-во часов в неделю	Общее кол-во часов в год	Общее кол-во тренировок в год	Нормативные требования
<b>Начальный этап</b>							
Весь период	12-14	15	3	6	252	126	Выполнение норм по ОФП
<b>Тренировочный этап</b>							
1-год	15	12-15	3-4	8	336	126-168	Выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 50% всех видов
2-4 год	16	12-13	3	9	378	126	Выполнение

							нормативов ОФП и СФП, спортивные разряды
--	--	--	--	--	--	--	--

### 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. (Таблица 5.) Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Строить подготовку у занимающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом-выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у мальчиков, а тем более у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

#### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, предельные тренировочные нагрузки.

Мальчики (8-13 лет)

Таблица 5

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет					
	8	9	10	11	12	13
Длина тела					+	+++
Мышечная масса				+	+	++
Быстрота	+++	+++	+			
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	++
Сила		++	++			
Выносливость				+++	+++	+++
Гибкость					+++	
Координация		+++	++		+++	
Равновесие			+	+	+	

Девочки (8-13 лет)

Таблица 6

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет					
	8	9	10	11	12	13
Длина тела			+	+	+	+

Мышечная масса			+	+	+	+
Быстрота	+++	+++	+++	++		
Скоростно-силовые качества	+++	+++	+			
Сила	+	+	++			
Выносливость				+++	+++	+
Гибкость				+++	+++	++
Координация	+++	+++	+++	+++		
Равновесие			+	+	+	++

Условные обозначения:

+++ - значительное влияние;

++ - среднее влияние;

+ - незначительное влияние.

### ***2.6. Предельные тренировочные нагрузки.***

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. Система многолетней подготовки требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности обучающегося. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на каждом этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения занимающихся, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

### ***2.7. Соревновательная деятельность***

Требования к обучающимся 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.

### **2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Организация тренировочного процесса включает в себя также требования к спортивной экипировке обучающихся, оборудованию и спортивному инвентарю. Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по баскетболу. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах 7 и 8.

#### **Оборудование и спортивный инвентарь для проведения занятий**

**Таблица 7**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	12
3	Мяч набивной (медицинбол)	штук	6
4	Свисток	штук	2
5	Секундомер	штук	1
6	Фишки (конусы)	штук	12
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
7	Гантели массивные от 1 до 2 кг	комплект	6
8	Сетка для мячей	штук	2
9	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
11	Скакалка гимнастическая	штук	12
12	Скамейка гимнастическая	штук	3
13	Гимнастический мат	штук	2

#### **Обеспечение спортивной экипировкой на соревнования**

**Таблица 8**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Майка, шорты	комплект	12

### **2.9. Требования к количественному и качественному составу групп**

**Таблица 9**

Этапы спортивной подготовки	Разряды и звания	Наполняемость групп (человек)
Начальный этап	нет	15



Тренировочный этап	Выполнение нормативов ОФП и СФП и спортивного разряда	12 - 13
--------------------	---	---------

### **2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

Объем индивидуальной подготовки на всех этапах подготовки (в случае отсутствия второго тренера), в период отпуска тренера-преподавателя спортсмены занимаются индивидуальной спортивной подготовкой по заданию тренера-преподавателя. Индивидуальная спортивная подготовка включает комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, которые спортсмены выполняют в домашних условиях и/или под контролем родителей. На тренировочном этапе объем индивидуальной спортивной подготовки составляет не менее 6 недель.

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели и отражается в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена и определяется в соответствии с условиями и задачами, поставленными на текущий год, возрастом и стажем занятий спортсмена, уровнем его спортивной квалификации, состоянием здоровья. Активный отдых спортсмена для восстановления после прошедшего соревновательного сезона должен составлять не менее 4-х недель.

В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого баскетболиста.

Физическое состояние и работоспособность спортсмена постоянно изменяются под влиянием внешних воздействий, тренировочных занятий, соревнований и т.д. Своевременная, точная и эффективная оценка текущего состояния спортсмена позволяет судить, во-первых, о его возможностях, а, следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи; во-вторых, об уровне тренированности. Поэтому современные планы тренировок должны включать контроль физического состояния спортсмена и оценку его потенциальных возможностей.

Исключительно важное значение в этот период подготовки является правильно организованная индивидуальная работа с баскетболистами.

Индивидуальная тренировка с помощью тренера-преподавателя должна помочь баскетболисту обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, передач, бросков; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить спортсмена, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Конечно, нельзя забывать и органичного сочетания с коллективной игрой, поскольку команда может достичь победной вершины только тогда, когда соединиться воедино высшие возможности каждой индивидуальности.

Спортсмен должен владеть универсальной техникой, должен уметь, достаточно уверенно сыграть, успешно выполняя атакующие и оборонительные функции. Становится абсолютно понятным, что чем выше игровое мастерство баскетболиста в выполнении главной функции, тем выше универсальность игрока.

#### **Индивидуальная тренировка включает в себя:**

- индивидуализированность нагрузки;
- тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;
- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание у баскетболистов чувства самостоятельности и ответственности.

#### **Дополнительные рекомендации по методике индивидуальной тренировки.**

1. Формы и методы индивидуальной работы должны учитывать личностные характеристики баскетболиста.

2. Каждый должен знать конкретную дополнительную работу для совершенствования или поддержания спортивной формы.
3. Упражнения должны быть подобраны с точным воздействием на конкретные мышцы, задействованные при игре в баскетбол.
4. Главное не объем работы, а правильный подбор средств, в правильном их сочетании и реакция баскетболиста на их воздействие. Можно строго дозировать нагрузку, применять ее для избирательного воздействия на конкретные качества и выполнить значительное количество технико-тактических приемов.
5. Совершенствование индивидуального мастерства должно происходить за счет систематического повторения характерных игровых ситуаций, а не на основе систематического повторения стереотипных движений.
6. Надо учить не только работать «до седьмого пота», но и уметь отдыхать, расслаблять мышцы.

### ***2.11. Структура годового цикла***

***(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).***

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Каждый макроцикл содержит 3 цикла. Для каждого этапа подготовки (кроме этапа занятия физкультурой и спортом) в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы подготовительный этап (обще-подготовительный, специально-подготовительный), предсоревновательный, соревновательный и переходный.

#### **Примерная направленность недельных микроциклов в тренировочных группах**

##### **Подготовительный этап**

Задача подготовительного этапа обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период.

Подготовительный этап условно делится на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный.

##### ***Обще-подготовительный этап***

Задачи обще-подготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

##### ***Специально-подготовительный этап***

Задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность упражнений на технику: ведения мяча, передачи мяча, броска и т. д. Количество тренировок в неделю составляет 4. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

##### **Предсоревновательный этап**

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 4. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

##### **Соревновательный этап**

Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 игр подряд. Длительность этапа составляет семь-десять дней.

#### Переходный этап

Задачей переходного этапа является отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на физическое и психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

### **3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Для достижения поставленных целей и задач перед обучающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж с обучающимися по технике безопасности;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном и тренажерном залах);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

#### **3.2.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Многолетний процесс подготовки подчинен общим закономерностям обучения и воспитания. Необходимо выделить проблему нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Эффективность повышения мастерства во многом определяется рациональной системой управления нагрузками. Следует обеспечить должную преемственность величин тренировочных нагрузок, оптимальное соотношение объемов нагрузок на всех этапах спортивной подготовки.

Основой методической системы является положение о том, что применяемые нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям обучающихся и ориентированы на уровень, характерный для спортивного мастерства.

Важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов.

Наибольшие объемы нагрузок выполняются в подготовительном и предсоревновательном этапах. В соревновательном этапе общий объем нагрузки снижается, а интенсивность возрастает.

Соревнования, как важнейшая составная часть спортивной подготовки, используются в качестве действенного средства для стимулирования адаптационных реакций организма занимающихся. Они являются составной частью интегральной подготовки, дающей возможность объединить технико-тактическую, физическую, психологическую подготовку в единую систему, направленную на достижение высоких спортивных результатов.

Только в процессе соревнований спортсмены могут достичь уровня предельных функциональных напряжений организма и выполнять такую нагрузку, которая в процессе тренировочных занятий является непосильной.

### **Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по баскетболу**

№ п/п	Содержание	Этапы подготовки		
		Начальный этап	Тренировочный этап	
		Весь период	1 г.о.	свыше 2х лет
1	Теоретическая подготовка	12	16	20
2	Общая физическая подготовка	60	60	60
3	Специальная физическая подготовка	40	68	60
4	Техническая подготовка	40	70	70
5	Тактическая подготовка	30	40	50
6	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	46	40	46
7	Восстановительные мероприятия, медицинское обследование	10	10	20
8	Соревнования	6	16	26
9	Судейская, инструкторская практика	4	10	16
10	Контрольные нормативы	4	6	10
11	<b>Всего часов на 42 недели</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>378</b>
12	Индивидуальные занятия (10 недель)	60	80	90
13	<b>ИТОГО часов на 52 недели</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>468</b>

#### **3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на следующий год. Планируемые результаты фиксируются тренером - преподавателем (на этапах спортивной подготовки в индивидуальных планах каждого спортсмена). Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях. Тренер - преподаватель должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и баскетболе;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Высокие спортивные результаты в баскетболе достигаются после многих лет упорных и целеустремленных тренировок, поэтому есть прямая необходимость заранее предвидеть и планировать рост спортивных результатов.

Планирование в системе спортивной подготовке основывается на требованиях к знаниям и умениям занимающихся в баскетболе:

#### **К четвертого года обучения обучающиеся должны:**

##### **знать:**

- историю Российского баскетбола;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

##### **уметь:**

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;

- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной рукой с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

**К концу пятого, шестого года обучения обучающиеся должны:**

**знать:**

- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

**уметь:**

- выполнять броски мяча в корзину одной рукой в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

**К концу седьмого года обучения обучающиеся должны:**

**знать:**

- оказание первой доврачебной помощи;
- официальные правила ФИБА.

**уметь:**

- выполнять челночный бег с ведением мяча;
- ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;
- владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении;
- выполнять бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении;
- играть в баскетбол по правилам.

### ***3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.***

Человек, занимающийся спортом представляет собой сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности занимающихся на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля:

- учет тренировочных и соревновательных нагрузок;
- определение различных сторон подготовленности занимающихся;
- выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат;
- оценка поведения занимающегося на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль обучающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, а также физической, технической и психологической подготовленностью.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого занимающихся, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование занимающихся до и после тренировок.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

медицинское обследование (МО) проводится один раз в год (в начале или в конце учебного года) с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

### ***3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.***

Формы занятий по баскетболу определяются в зависимости от возраста занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (обще подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

#### **3.5.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

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

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

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

### 3.5.2. Практические занятия

Практические занятия могут различаться по цели: учебные тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу обучающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

#### 3.5.2.1. Техническая подготовка

**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.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Приемы игры	тренировочный этап			
	год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Остановка прыжком	+			
Остановка двумя шагами	+			
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 в движении	+	+		
Ловля мяча одной 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 рукам 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 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 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 без зрительного контроля	+	+	+	+
Ведение мяча по прямой	+			
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	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)		+	+	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+			
Броски в корзину двумя руками (добивание)				+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+			
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+		
Броски в корзину двумя руками в прыжке	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками (дальние)	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками (средние)	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+			
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+		
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой сверху	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+			
Броски в корзину одной рукой снизу	+	+	+	
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	+	+	+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	+	+	+	

### **3.5.2.2. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка – это педагогический 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, 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;



- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, 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 волевую подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

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.

#### Тактика нападения:

Приемы игры	Тренировочный этап			
	1г.о.	2г.о.	3г.о.	4г.о.
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:

Приемы игры	Тренировочный этап			
	1г.	2г.	3г.	4г.
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		+	+	+

### **3.5.2.3. Физическая подготовка (для всех групп):**

#### **Обще-подготовительные упражнения:**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**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 разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**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 покачивания 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.

**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.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**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. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

**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. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

**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. 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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

**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 снегу, по песку, с отягощениями с предельной

интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

**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).

#### **Подвижные игры.**

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

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

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

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

#### **Специально-подготовительные упражнения.**

**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 10 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» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**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. Передвижение 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 положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.

**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 удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### ***3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.***

Большое внимание уделяется психологической подготовке. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

*Рекомендации по организации психологической подготовки.*

В структуру психологической подготовки обучающихся включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности занимающегося определенным видом спорта;
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности занимающегося – его «психологическая характеристика»;
3. Становление личности занимающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.
4. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» занимающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

### ***3.7. Планы применения восстановительных средств.***

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и

сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

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

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

*Педагогические средства восстановления:*

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

*Психологические средства восстановления:*

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

*Медико-биологические средства восстановления:*

Гигиенические средства:

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

*Физиотерапевтические средства восстановления:*

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- массаж.

Комплексное использование средств необходимо в полном объеме после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Для оптимизации восстановительных процессов большое значение имеет создание положительного эмоционального фона.

### ***3.8. Планы антидопинговых мероприятий.***

Содержательной основой антидопинговых мероприятий может стать материал статьи А.Г. Грецова «Тренировочная программа формирования критического отношения к допингу среди молодых спортсменов», «Спортвест» № 5, 2012 г. Автор статьи предлагает реализовать в ходе спортивной подготовки программу, состоящую из 4 занятий.

*Краткое содержание занятий.*

## Занятие №1

Представление ведущего, обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг».

Беседа на тему «Мотивация прибегания к допингу». (Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы). «Мозговой штурм» на тему «Причины, побуждающие к допингу» (в подгруппах по 3-4 человека), представление результатов. Формирование общего перечня факторов, могущих подтолкнуть к таким действиям.

## Занятие №2

Знакомство с основными разновидностями допинга. Занятие начинается с небольшого рассказа, ведущего о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Дальнейшая работа организована следующим образом: подростки делятся на 6 подгрупп, в каждую из них дается для совместного прочтения и обсуждения текста с кратким описанием одной из групп допинга и обоснованием причин их запрещения в спорте (объем каждого текста приблизительно 1,5 стр.). Потом представители каждой из подгрупп рассказывают другим то, что они узнали про группу допинга, описанную в доставшейся им распечатке.

Рассматриваются такие группы препаратов и процедур: анаболические стероиды, бета-2-антагонисты, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, стимуляторы и наркотики, запрещенные допинговые методы.

Завершается занятие групповой дискуссией «Скептики». Ведущий озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них.

## Занятие №3

Занятие начинается с краткого рассказа ведущего о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность. По результатам заполняется таблица, подобная приведенной ниже (сначала варианты выдвигаются методом «Мозгового штурма» в подгруппах по 4-5 человек.

Групповая дискуссия «Парадоксы». Участникам предлагаются некоторые суждения о допинге, выглядящие на первый взгляд парадоксально, содержащие противоречия (например, утверждение, что допинг был в спорте всегда, а в проблему превратился только благодаря борьбе с ним). Сначала подобные утверждения совместно с ведущим обсуждаются с позиции того, содержат ли они долю истины и какие последствия может иметь их признание, а потом даются комментарии с позиции скептически настроенного эксперта.

## Занятие №4

Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга. Предлагается ряд слоганов антидопинговой тематики (например, «На олимпийском флаге пятен нет», «Победа – личное достижение спортсмена, а не Фармаколога»), участникам предлагается оценить их потенциальную эффективность по 5-балльной шкале.

Изготовление и презентация коллажей – плакатов антидопинговой направленности. Плакаты готовятся в подгруппах по 3-4 человека, при этом можно использовать рисовальные принадлежности, вырезки из печатных изданий, фотографии и т.п.

Конкретизация личных целей и ресурсов в области спорта. Каждый участник формулирует ответы на следующие вопросы:

- Какую цель я ставлю для себя в спорте на ближайший год?
- Какие именно шаги мне нужно предпринять для достижения этой цели?
- Какие шаги мной уже сделаны? Что свидетельствует о том, что я уже нахожусь на пути к этой цели?
- На какие ресурсы в достижении цели я могу опереться?

- Что именно я должен сделать, чтобы как можно быстрее продвинуться к этой цели на один шаг? Когда я это сделаю?

### **3.9. Планы инструкторской и судейской практики.**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания «инструктора-общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе. А также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Обучающиеся могут быть помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами (с 4 года обучения). Они должны уметь самостоятельно провести всё тренировочное занятие в группе начальной подготовки, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Обучающиеся 4-го года обучения должны хорошо знать правила соревнований по баскетболу и постоянно участвовать в судействе соревнований.

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

### **4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность.**

*Таблица № 12*

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

### **4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе подготовки, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап подготовки.**

Результатом реализации Программы является:

#### **На начальном этапе:**

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### **На тренировочном этапе:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### **Система спортивного отбора.**

Для обеспечения этапов спортивной подготовки ДЮСШ возможно использовать систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение перспективных занимающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система отбора включает:

- отбор перспективных занимающихся для комплектования групп по баскетболу в общеобразовательных учреждениях;
- просмотр и отбор перспективных занимающихся на соревнованиях.

#### **4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.**

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

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

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

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

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

#### **4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

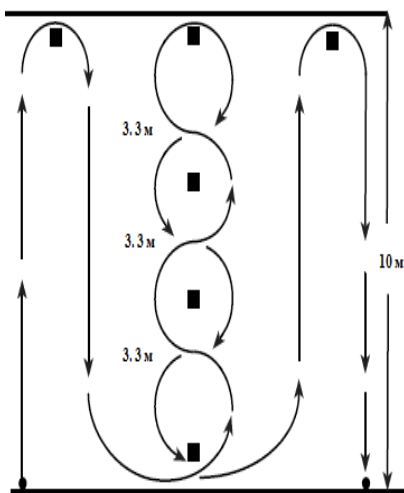
- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

- объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Описание контрольных упражнений:

#### **Физическая подготовка:**

«Иллинойс Тест»





Для проведение этого теста необходимо иметь 8 конусов, секундомер и ровную поверхность площадки. Первый конус устанавливаем на месте старта. Второй конус устанавливаем точно напротив него на расстоянии 10 метров. Этот конус служит точкой смены направления движения. С такой же целью и на таком же расстоянии, должен быть установлен конус напротив места финиша. Расстояние между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш» должно составлять 5 метров.

Ровно по центру, между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш», строго по вертикали, с интервалом 3.3 метра, устанавливаем ещё 4 конуса.

Спортсмен стартует по команде тренера из положения «лёжа лицом в пол». Маршрут движения спортсмена от старта до финиша указан на прилагаемом рисунке.

### «ШАТТЛ» 5-10-5

**Цель:** Определить уровень координации спортсмена при движении с резким изменением направления.

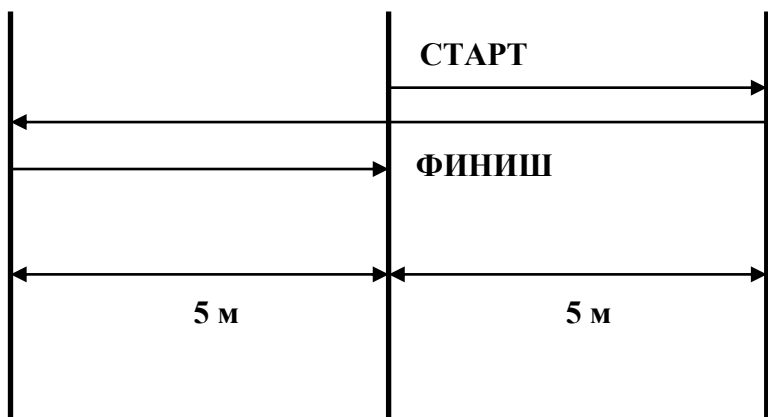
#### Методика проведения теста

На ровной поверхности отмерить дистанцию 10 метров. Посередине проводим линию, которая будет обозначать место старта и финиша.

Стартовая позиция участника, лицом к тренеру, обе ноги находятся за линией № 1. По сигналу участник начинает движение к линии № 3 и добежав до неё, касается линии правой рукой. Затем он выполняет разворот и бежит к линии № 2, добежав до неё, производит касание этой линии левой рукой, разворачивается и делает финишный рывок.

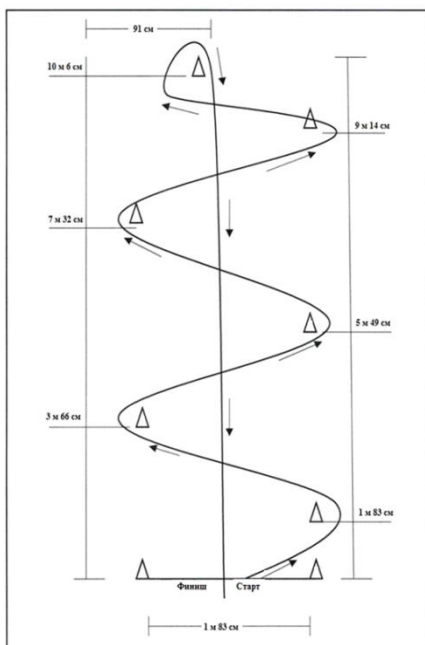
Все развороты при смене направления движения выполняются лицом к месту, где находится тренер с секундомером.

Линия № 2                      Линия № 1                      Линия № 3



### Прыжок в длину с места

Исходное положение: встать около черты, ноги слегка расставить, примерно, на ширину плеч, стопы держать параллельно, а руки — вдоль туловища. Перед толчком нужно поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким. Во время полета ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперед. При приземлении, вынесенные вперед ноги ставятся на пятки. Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-книзу. Приземляться на баскетбольной площадке надо обязательно на гимнастический мат, а на стадионе — в яму с песком.



### Спринт 20 метров

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение 20 метров. Даётся две попытки. Лучшее время фиксируется.

### «Дэнвер» (без дриблинга)

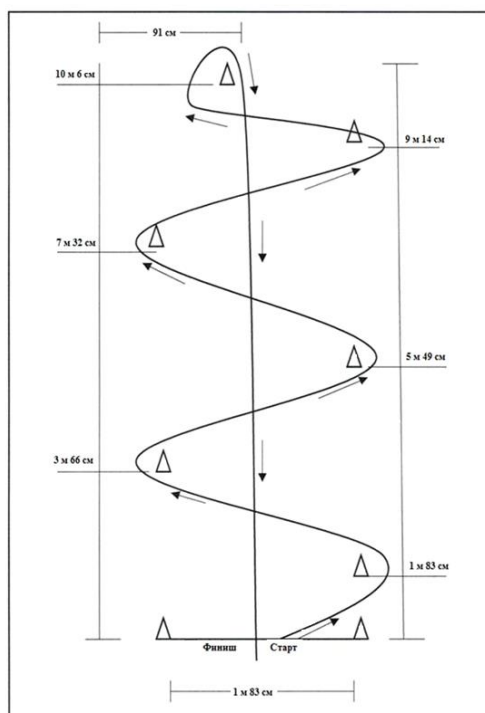
По сигналу участник начинает движение змейкой. Пройдя последний, шестой конус, участник возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения участника показаны на прилагаемой схеме. Задача участника пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции в случае:

- а) Если участник во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;
- б) Если участник во время движения заденет один из стоящих конусов;

За каждое допущенное нарушение участнику добавляется по 5 секунд к показанному им времени.

Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем всё это умножается на 5 секунд и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере, на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена.



### Техническая подготовка:

«Дэнвер» По сигналу участник начинает движение, обводя поочерёдно, расставленные в определённом порядке конусы. Пройдя последний, шестой конус, он возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения участника показаны на прилагаемой схеме. Его задача пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции для в случае:

- а) Если участник во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;
- б) Если участник во время движения заденет один из стоящих конусов.

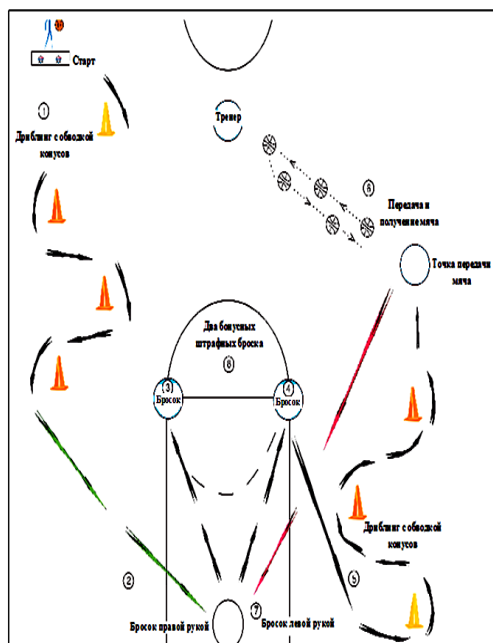
За каждое допущенное нарушение ему добавляется по 5 секунд к показанному им времени.

Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем всё это умножается на 5 секунд и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере, на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена.

### Комплекс № 2. Версия для групп тренировочного этапа.

На рисунке показан подробный план дистанции, состоящей из восьми этапов. На каждом этапе участнику необходимо выполнить определённое задание:

1. Скоростной дриблинг с последовательной обводкой четырёх конусов.
2. Бросок из-под корзины сразу после дриблинга.
3. Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из правого верхнего угла трёхсекундной зоны.



4. Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из левого верхнего угла трёхсекундной зоны.
5. Скоростной дриблинг с последовательной обводкой трёх конусов.
6. Передача мяча тренеру и получение ответного паса.
7. Заключительный бросок из-под корзины сразу после дриблинга.
8. Выполнение двух бонусных штрафных бросков.

#### *Правила выполнения условий тестирования*

По команде тренера участник начинает скоростную обводку конусов. Первый конус он должен пройти с дриблингом левой рукой, затем выполнить перевод мяча на правую руку и следующий конус пройти с дриблингом правой рукой и так далее.

После прохождения последнего конуса участник продолжает движение к щиту и сходу выполняет бросок по корзине. Если бросок окажется результативным, то участник переходит к следующему этапу, если первый бросок будет неудачным, то необходимо будет сделать вторую попытку забросить мяч в кольцо. После второй попытки, чем бы она ни закончилась, участник должен переходить к следующему этапу дистанции.

Бросок из правого верхнего угла трёхсекундной зоны можно выполнять любым удобным по технике способом, главное условие, чтобы во время начала выполнения броска одна нога участника находилась в контакте с линией, обозначающей границу этого этапа. Такое же требование предъявляется и к выполнению броска из левого верхнего угла трёхсекундной зоны. После каждой неудачной попытки в бросках по корзине, участник сам идёт за отскочившим мячом и с дриблингов возвращается к месту выполнения повторного броска.

После завершения бросков из левого верхнего угла трёхсекундной зоны, участник приступает к скоростной обводке трёх конусов. Первый конус он обводит обязательно правой рукой, второй левой, затем снова правой и приходит к линии, от которой ему надлежит выполнить передачу мяча тренеру. Участник сам выбирает любой удобный для него вариант передачи мяча, главное сохранять контакт одной ногой с линией, обозначающей границу этого этапа. Тренер возвращает мяч участнику, используя технику передачи двумя руками от груди. Это обязательное требование этого этапа. Во время ожидания ответного паса, участник продолжает сохранять с линией, обозначающей границу этапа. После получения мяча, участник продолжает движение к щиту и с ходу выполняет бросок по корзине. Если бросок будет результативным, то время на секундомере останавливается, если потребуется второй бросок, то секундомер должен останавливаться в момент отрыва мяча от руки бросающего участника.

Сразу же после этого участник переходит на линию штрафного броска. Теперь ему предстоит выполнить два броска. Броски выполняются по всем правилам игры в баскетбол. После первой попытки мяч участнику подаёт тренер, секундомер в это время не работает.

#### *Премии и поощрения*

За каждый результативный штрафной бросок участник получает бонусы в виде уменьшения показанного времени на две секунды. Например, если участник реализовал два штрафных броска, то его результат прохождения дистанции уменьшается на четыре секунды.

#### *Штрафные санкции*

Штрафные санкции состоят из добавления двух секунд к результату прохождения дистанции за каждую из нижеперечисленных ошибок:

- пробежка,
- пронос мяча,
- двойное ведение мяча.
- если в момент начала выполнения броска из верхнего угла трёхсекундной зоны не было контакта с линией, обозначающей границу этапа,
- неправильное прохождение первого конуса во время скоростного дриблинга,
- если во время выполнения передачи мяча и обратного его получения, участником будет потерян контакт с линией обозначающей границу этапа,
- пропуск одного из конусов во время дриблинга.

Контрольные нормативы представлены в таблицах 13,14 и 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**Таблица 13**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин 05 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 22 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления на всех этапах спортивной подготовки.**

**Контрольно-переводные нормативы**

**Таблица 14**

Контрольные упражнения	Группы	ТГ-1 (12-13 лет)	ТГ-2 (13-14 лет)	ТГ-3 (14-15 лет)	ТГ-4 (16-17 лет)
Бег 20 м (с)	юноши	3,9	3,8	3,7	3,6
	девушки	4,2	4,1	4,0	3,9
Прыжок в длину с места (см)	юноши	195	205	210	215
	девушки	180	190	200	210
Скоростное ведение мяча 20 м (с)	юноши	9,7	9,4	9,2	9,0
	девушки	10,4	10,2	9,9	9,7
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	юноши	37,5	40,0	43,0	45,0
	девушки	32,6	35,2	37,8	39,0
Челночный бег 40 с на 28 м (м)	юноши	195,0	207,5	219,6	222,0
	девушки	177,5	187	197	200,0
Бег 600 м (мин)	юноши				
	девушки				
Техника владения мячом «Комплекс» № 2 (с)	юноши	37,9	35,1	33,8	
	девушки	38,4	35,7	34,4	
Спортивный разряд		-	-	3 разряд	2 разряд

Таблица 15

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	группы	ТГ-1 (12-13 лет)	ТГ-2 (13-14 лет)	ТГ-3 (14-15 лет)	ТГ-4 (16-17 лет)
«Шаттл» 5-10-5 (с)	юноши	05,5	05,5	05,4	05,3
	девушки	05,8	05,8	05,7	05,6
«Денвер» - гладкий бег (с)	юноши	10,3	09,9	09,8	09,7
	девушки	10,8	10,5	10,3	10,2
«Денвер» - дриблинг (с)	юноши	10,8	10,4	10,2	10,0
	девушки	11,4	11,1	11,0	10,8
«Иллинойс» (с)	юноши	20,4	20,1	19,8	19,5
	девушки	21,1	20,9	20,7	20,4
Техника владения мячом «Комплекс» № 2 (с)	юноши	-	37,9	35,1	33,8
	девушки	-	38,4	35,7	34,4

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству. Содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 г. № 41.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. № 14)
4. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм
5. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
6. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984
7. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997
8. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75
9. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
10. Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки баскетболистов/ Алан Стейн
11. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
12. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
13. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
14. Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм
15. Современная подготовка юных спортсменов. Метод. пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009
16. Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67
17. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002
18. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
19. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67
20. Тренировка скорости, ловкости и быстроты в баскетболе. Ли Браун, Ванс Феррино, Хуан Карлос Сантана
21. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76

## 6. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

№ п/п	Мероприятия	Месяц проведения	Место проведения
1	Турнир по баскетболу среди юношей и девушек на призы ООО «Спецодежда – 2000», г.Заволжск	октябрь	г.Заволжск
2	Традиционные соревнования по баскетболу среди девушек памяти В.А.Бардина	ноябрь	г.Южа
3	Муниципальный этап соревнований по баскетболу среди обучающихся общеобразовательных школ	декабрь	г.Приволжск
4	Областные зональные соревнования по баскетболу среди обучающихся общеобразовательных школ Ивановской области	январь	по вызову
5	Областные финальные соревнования по баскетболу среди обучающихся общеобразовательных школ Ивановской области		по вызову
6	Традиционный турнир по баскетболу среди девушек памяти Н.С. Кулигина	апрель	г.Заволжск

