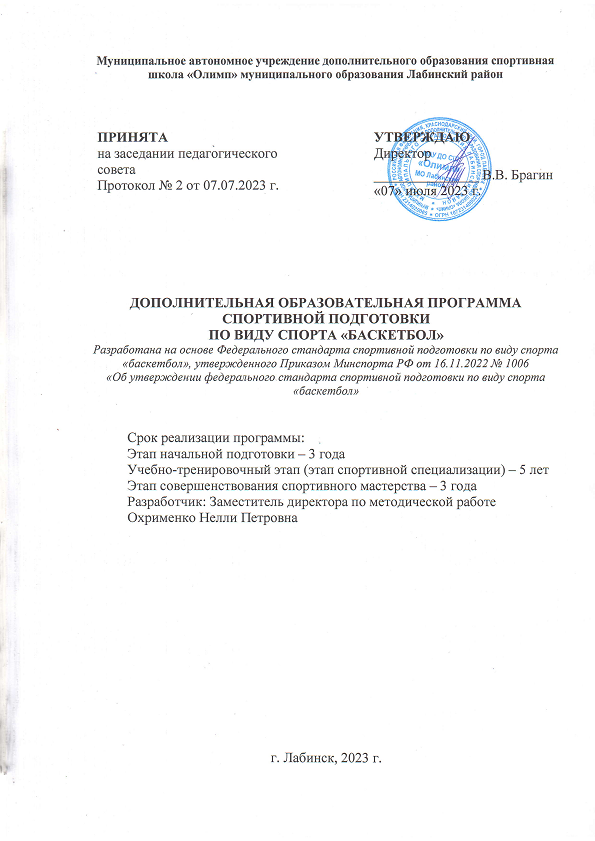
****

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I. | Общие положения …….……………………………………………….… | 3 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» ………………… | 4 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки …………………… | 4 |
| 2.2. | Объем Программы ………………………………………………………. | 6 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ….……..……… | 10 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки …………..…… | 12 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки …………………………………… | 17 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки ………………… | 23 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ………………… | 25 |
| III. | Система контроля……………………………………………………...…. | 29 |
| 3.1. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки ………..…… | 31 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта «баскетбол» ………………………. | 40 |
| 4.1. | Программный материал учебно-тренировочных занятий по виду спорта «баскетбол» для этапа начальной подготовки (НП)……...…... | 41 |
| 4.2. | Программный материал учебно-тренировочных занятий по виду спорта «баскетбол» для учебно-тренировочного этапа (УТП) (этапа спортивной специализации) …………………………………………..… | 50 |
| 4.3. | Программный материал учебно-тренировочных занятий по виду спорта «баскетбол» для этапа совершенствования спортивного мастерства ……………………………………………………………...… | 61 |
| 4.4. | Учебно-тематический план теоретических занятий по программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» ……………….… | 69 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам …………………………………………...….. | 73 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки …………………………………...……………... | 73 |
| 6.1. | Материально-технические условия реализации Программы ……..….. | 73 |
| 6.2. | Кадровые условия реализации Программы …………………………….. | 76 |
| 6.3. | Информационно-методические условия реализации Программы ……. | 79 |
| 6.4. | Рекомендуемая литература ……………………………………………. | 79 |
|  | ПРИЛОЖЕНИЯ: |  |
|  | Приложение 1 …………………………………………………………….. | 82 |
|  | Приложение 2 …………………………………………………………….. | 83 |
|  | Приложение 3 …………………………………………………………….. | 85 |

**I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в баскетболе с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России

№ 1006 от 16.11.2022 (далее – ФССП).

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».

Программа адресована детям и подросткам 8 лет и старше.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

* Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с учетом изменений);
* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-Ф3 (с учетом изменений);
* Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
* Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.08.2022 № 69543);
* Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (Зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2022 № 71656);
* Приказ Минспорта России от 21.12.2022 № 1312  
  «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
* Устав организации.

В рамках дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» спортивная подготовка реализуется на этапах: начальной подготовки – 3 года, учебно-тренировочном этапе – 5 лет, и этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

**2.1.** Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по баскетболу, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «баскетболу»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)** | **Минимальный возраст лиц, для зачисления в группы спортивной подготовки (лет)** | **Количество человек в группе** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 15-30 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 12-24 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 | 14 | 6\* |

*\* Минимальное количество человек в группе*

Максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (п. 4.3 приказа Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634):

* на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;
* на этапах совершенствования спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

Спортивная подготовка по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» проводится в 3 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития спортсменов, зачисляемых в ту или иную группу. На каждом этапе зачисления, спортсмены проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки.

**Этап начальной подготовки.** В группу начальной подготовки принимаются дети, подростки 8 (или должно исполниться до конца календарного года) - 10 лет, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. В группе начальной подготовки на первом месте стоит не только общая физическая подготовка, но и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбол, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Задачи этапа:

* отбор детей, подростков, имеющих способности к занятиям баскетболом;
* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* укрепление здоровья, закаливание организма;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* научить основным приемам и техники игры;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).** На данном этапе группа комплектуется из числа перспективных детей и подростков 11-14 лет, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Задачи этапа:

* 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-м году спортивной подготовки;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по баскетболу.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.** Группа комплектуется из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа и выполнивших контрольные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке имеющие первый разряд.

Задачи этапа:

* повышение общей физической и специальной подготовленности баскетболистов до уровня требований в командах высших разрядов;
* достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства;
* совершенствование психологической подготовки;
* сохранение здоровья;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* выход на уровень высшего спортивного мастерства.

**2.2. Объем Программы** спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» составляет 52 недели в год, и представлен в таблице 2.

Таблица 2

**Объем Программы спортивной подготовки**

**по виду спорта «баскетбол»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап**  **(этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 8 | 12 | 16 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 416 | 624 | 832 |

**2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

*Учебно-тренировочные занятия* по баскетболу проводятся в групповой форме обучения. Режим тренировочной работы в МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район для каждой группы устанавливается расписанием учебно-тренировочных занятий, составленным тренером-преподавателем и утвержденным директором.

*Учебно-тренировочные мероприятия* по баскетболу включают: учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица 3

**Учебно-тренировочные мероприятия по баскетболу**

| **N п/п** | **Виды учебно-тренировочных мероприятий** | **Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)** | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап**  **(этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | |

*Спортивные соревнования* по баскетболу проводятся в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации обучающихся, положением (регламентом) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «баскетбол»; при обязательном наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях. При участии в спортивных состязаниях участники соблюдают общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

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

Таблица 4

**Минимальный объем соревновательной деятельности**

**на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивных соревнований, игр** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До трех лет** | **Свыше трех лет** |
| Контрольные | 1 | 1 | 3 | 3 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 3 | 3 | 3 |
| Игры | 10 | 10 | 30 | 40 | 40 |

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

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Целью участия в **основных соревнованиях** является достижение победы или завоевание возможно высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Отборочные и основные соревнования в подавляющем большинстве видов спорта проводятся не чаще 2—3 раз в течение года.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» рассчитывается на 52 недели в год.

Объем самостоятельной подготовки составляет 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Программы спортивной подготовки.

Учебно-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) (таблица 5).

Таблица 5

**Годовой учебно-тренировочный план**

**по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки и иные мероприятия** | **Этапы и годы подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | |
| 4,5 | 6 | 8 | 12 | 16 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Минимальная наполняемость групп (человек) | | | | |
| 15 | | 12 | | 6 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 46 | 56 | 67 | 82 | 83 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 33 | 50 | 67 | 104 | 150 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 7 | 9 | 20 | 44 | 58 |
| 4. | Техническая подготовка | 75 | 94 | 100 | 125 | 100 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 43 | 56 | 74 | 125 | 192 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | 4 | 7 | 16 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 7 | 9 | 9 | 12 | 33 |
| 8. | Интегральная подготовка | 23 | 38 | 75 | 125 | 199 |
| **Общее количество часов в год** | | **234** | **312** | **416** | **624** | **832** |

**2.5. Календарный план воспитательной работы** **дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»** представлен в таблице 6.

Таблица 6

**Календарный план воспитательной работы** **дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта**

**«баскетбол»**

| **№ п/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика  *(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; * приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; * формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; * воспитание толерантности и беспристрастности в отношении участников соревнований. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика  *(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:   * освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; * составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; * формирование навыков наставничества; * формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; * формирование склонности к педагогической работе; * развитие наблюдательности в части оценки ошибок в технике выполнения двигательных действий. | В течение года |
| 1.3. | Организация и проведение просветительских мероприятий по ознакомлению с работой тренеров  *(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Беседы, посещение тренировочных занятий и встреч, мастер-классов с выдающимися тренерами-преподавателями и спортсменами, просмотр художественных и документальных фильмов о тренерской деятельности:   * формирование уважительного отношения к работе тренера-преподавателя; * формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни  *(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:   * формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); * подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; * формирование навыка проведения утренней гигиенической гимнастики в рамках «Дня здоровья». | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха  *(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:   * формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); * формирование привычки «правильного питания», составления сбалансированного рациона. | В течение года |
| 2.3. | Организация и проведение просветительских мероприятий по организации самостоятельной работы и восстановительных мероприятий обучающихся *(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Режимы труда и отдыха. Восстановительные мероприятия и средства. Самоконтроль и самооценка:   * формирование знаний и навыков рациональной организации режима труда (спортивной подготовки, включая самостоятельную работу) и отдыха в режиме дня обучающихся; * знаний о средствах восстановления, применяемых в процессе спортивной подготовки; * знаний и навыков по организации самоконтроля в процессе учебно-тренировочных занятий и вне учебно-тренировочного процесса; * профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета; * привитие навыка самоконтроля за состоянием здоровья обучающихся, обучение ведению дневника самоконтроля. | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)  *(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)  *(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | 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 |
| 3.3. | Организация и проведение просветительских мероприятий по организации сдачи нормативов ГТО обучающимися  *(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Беседы, семинары, практические занятия, направленные на:   * повышение уровня физической подготовленности обучающихся; * формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни; * повышение общего уровня знаний обучающихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе использованием современных информационных технологий. | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)  *(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:   * 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; * формирование здорового стиля жизни. | В течение года |
| 4.2. | Мероприятия по развитию креативности в спорте *(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Игры, мини-соревнования, направленные на:   * развитие креативности обучающихся (самостоятельности в принятии решений (технических и тактических), инициативности, вариативности технико-тактических действий. | В течение года |
| 5. | Воспитание, социализация и духовно-нравственное развитие в сфере отношений с окружающими людьми | | |
| 5.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих формированию отношений с окружающими людьми)  *(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Беседы, семинары, мастер-классы, игры, викторины, показательные выступления для обучающихся, направленные на формирование:   * толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; * способностей к сопереживанию и формированию позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; * мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также на признании различных форм общественного сознания, предполагающего осознание своего места в поликультурном мире; * выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); * компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; * развитие культуры межнационального общения; * развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности. | В течение года |

**2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Антидопинговые мероприятия в рамках дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга в ходе проведения теоретических занятий по антидопинговой тематике. Они включают также помимо бесед с детьми работу с тренерами, родителями.

Очень важную роль в формировании мировоззрения своих детей, манере их поведения играют родители. Они помогают в достижении спортивных результатов. В беседах с родителями тренеры-преподаватели должны подготовить их к беседам со своими детьми и объяснить им, что в первую очередь они должны:

* научить ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта;
* формировать позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу;
* быть примером для подражания и стремиться завоевать доверие ребенка;
* грамотно расставлять перед ребенком приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье стоят выше медалей и пьедесталов);
* как можно больше разговаривать с ребенком на темы занятий спортом и его роли в нашей жизни.

План мероприятий, направленный на предотвращение применения допинга в системе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», представлен в таблице 7.

Таблица 7

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга**

| **Этап спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Ответственные за проведение мероприятия** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап начальной подготовки | Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства, информирование педагогического состава | В течение года (1-3 годы) | Зам. директора по МР, инструкторы-методисты | Отслеживание последних изменений в сфере правового регулирования антидопинговой политики в спорте. Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства |
| Онлайн обучение тренеров-преподавателей и обучающихся на сайте РУСАДА | В течение года | Для тренеров-преподавателей:  <https://rusada.ru/education/online-training/>  Для обучающихся: <https://rusada.ru/education/for-children/>  Результаты обучения фиксируются в журнале. |
| Семинар для обучающихся «Как появился спорт. Какие виды спорта бывают» | Сентябрь  1-го года обучения | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Согласовать тему и содержание занятия с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. |
| Практическое занятие для обучающихся «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их соблюдением» | Январь 1-го года обучения | Тренеры-преподаватели |
| Посещение обучающимися спортивных соревнований по баскетболу в качестве зрителей | В течение года | Анализ и оценка технико-тактических действий спортсменов во время соревнований, разбор ошибок. Акцентировать внимание на возможность достижения высоких спортивных результатов без применения запрещенных препаратов. |
| Лекция для обучающихся «Соревнования в баскетболе. Как они проходят» | Сентябрь 2-го года обучения | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Согласовать тему и содержание занятия с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. |
| Лекция для обучающихся «Ответственность за нарушение правил в баскетболе», беседа-обсуждение | Декабрь 3-го года обучения |
| Семинар для тренеров-преподавателей «Запрещенный список препаратов в спорте» | Декабрь 3-го года обучения | Инструкторы-методисты | Научить тренеров-преподавателей проверять лекарственные препараты через сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/> |
| Посещение обучающимися спортивных соревнований по баскетболу в качестве зрителей | В течение года | Тренеры-преподаватели | Анализ и оценка технико-тактических действий спортсменов во время соревнований, разбор ошибок. Акцентировать внимание на возможность достижения высоких спортивных результатов без применения запрещенных препаратов. |
| Участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте | В течение года | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Составление отчета об участии или проведении мероприятия: программа мероприятия, результаты, фото/видео материалы; Размещение материалов на информационных стендах |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства, информирование педагогического состава | В течение года (1-5 годы) | Зам. директора по МР, инструкторы-методисты | Отслеживание последних изменений в сфере правового регулирования антидопинговой политики в спорте. Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства |
| Онлайн обучение тренеров-преподавателей и обучающихся на сайте РУСАДА | В течение года | Для тренеров-преподавателей:  <https://rusada.ru/education/online-training/>  Для обучающихся: <https://rusada.ru/education/for-children/>  Результаты обучения фиксируются в журнале. |
| Лекция «Допинг: сущность и происхождение» | Сентябрь 1-го года обучения | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Согласовать тему и содержание занятия с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. |
| Лекция «Допинг как глобальная проблема современного спорта» | Декабрь 1-го года обучения |
| Просмотр обучающимися кинофильма о допинге в спорте | Февраль 1-го года обучения |
| Семинар для обучающихся «Влияние допинга на организм спортсмена», беседа-обсуждение | Апрель 1-го года обучения |
| Посещение обучающимися спортивных соревнований по баскетболу в качестве зрителей | В течение года | Тренеры-преподаватели | Анализ и оценка технико-тактических действий спортсменов во время соревнований, разбор ошибок. Акцентировать внимание на возможность достижения высоких спортивных результатов без применения запрещенных препаратов. |
| Участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте | В течение года | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Составление отчета об участии или проведении мероприятия: программа мероприятия, результаты, фото/видео материалы; Размещение материалов на информационных стендах |
| Лекция для обучающихся «Допинг как глобальная проблема современного спорта. Антидопинговый кодекс» | Сентябрь 2-го года обучения | Согласовать тему и содержание занятия с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. |
| Семинар для обучающихся «Допинг-контроль», обсуждение | Декабрь 2-го года обучения |
| Посещение обучающимися спортивных соревнований по баскетболу в качестве зрителей | В течение года (3, 4, 5 год) | Тренеры-преподаватели | Анализ и оценка технико-тактических действий спортсменов во время соревнований, разбор ошибок. Акцентировать внимание на возможность достижения высоких спортивных результатов без применения запрещенных препаратов. |
| Участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте | В течение года (3, 4, 5 год) | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Составление отчета об участии или проведении мероприятия: программа мероприятия, результаты, фото/видео материалы; Размещение материалов на информационных стендах |
| Контроль знаний антидопинговых правил у обучающихся | В течение года (3, 4, 5 год) | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Проверка знаний в форме тестирования, фиксация и учет результатов в журнале. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства, информирование педагогического состава | В течение года | Зам. директора по МР, инструкторы-методисты | Отслеживание последних изменений в сфере правового регулирования антидопинговой политики в спорте. Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства |
| Онлайн обучение тренеров-преподавателей и обучающихся на сайте РУСАДА | В течение года | Для тренеров-преподавателей:  <https://rusada.ru/education/online-training/>  Для обучающихся: <https://rusada.ru/education/for-children/>  Результаты обучения фиксируются в журнале |
| Участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте | В течение года | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Составление отчета об участии или проведении мероприятия: программа мероприятия, результаты, фото/видео материалы; Размещение материалов на информационных стендах |
| Контроль знаний антидопинговых правил у обучающихся | В течение года (декабрь, май) | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Проверка знаний в форме тестирования, фиксация и учет результатов в журнале. |

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Важным моментом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» является возможность ознакомиться со спецификой работы тренера-преподавателя, что может послужить для обучающихся толчком к выбору дальнейшей профессии. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей, решением этой задачи целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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

Таблица 8

**Планы инструкторской и судейской практики в баскетболе**

| **Виды мероприятий инструкторской и судейской практик** | **Количество часов, отведенных на инструкторскую и судейскую практики** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап начальной подготовки (НП)** | | **Учебно-тренировочный**  **этап**  **(этап спортивной специализации УТ)** | | **Этап совершен-ствования спортивного мастерства** |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| **1. Инструкторская практика:** | | | | | |
| * знание терминологии, основных команд; | - | - | + | + | + |
| * построение группы, подача основных команд на месте и в движении; | - | - | + | + | + |
| * проведение разминки в группе; | - | - | + | + | + |
| * составление плана занятия; | - | - | - | + | + |
| * определение и исправление ошибок, допущенных при выполнении приемов у обучающихся; | - | - | + | + | + |
| * проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя. | - | - | - | + | + |
| **2. Судейская практика:** | | | | | |
| * участие в судействе тренировочных игр совместно с тренером-преподавателем (в качестве помощника); | - | - | + | + | + |
| * самостоятельное судейство тренировочных игр; | - | - | - | + | + |
| * ведение протокола игры. | - | - | - | + | + |
| **Общее количество часов в год:** | **-** | **-** | **4** | **7** | **16** |

**2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств** **по** **дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» в МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

Основанием для допуска лица занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

Для прохождения спортивной подготовки МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «баскетбол».

Ответственные специалисты МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К **медицинскому сопровождению** учебно-тренировочного процесса по виду спорта «баскетбол» относятся:

* ежегодные профилактические медицинские осмотры или диспансеризация, в том числе углубленное медицинское обследование обучающихся, с определением группы здоровья;
* дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К **медико-биологическому сопровождению** учебно-тренировочного процесса виду спорта «баскетбол» относятся:

* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня обучающихся;
* санитарно-гигиенический контроль за местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью обучающихся.

Так же, медико-биологические средства, применяемые МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район, включают:

* организацию и обеспечение оптимального режима работы и отдыха;
* физические упражнения общеукрепляющей направленности;
* оптимизация психоэмоционального уровня.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район применяется комплекс **восстановительных средств**, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические (приложение 3).

*Педагогические средства* содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха спортсмена. К педагогическим средствам восстановления относятся физические упражнения, подбор, и вариативность сочетания которых учитывается тренерско-преподавательским составом МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район в структуре программ тренировочных занятий. Их применяют индивидуально с учетом функциональных особенностей организма каждого учащегося. Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка.

*Психологические средства,* применяемые МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район, направлены на устранение симптомов нервно-психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма:

* аутогенные тренировки и ее различные варианты;
* проведение специальных дыхательных упражнений;
* видео- и аудиопсихическое воздействие;
* создание в коллективе благоприятного психологического климата;
* учет совместимости спортсменов;
* индивидуальные и групповые беседы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район представлены в Таблице 9.

Таблица 9

**Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «баскетбол»**

| **Вид мероприятия** | **Этап**  **спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия** | **Периодичность**  **проведения** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Медицинские мероприятия** | *НП* | Первичное медицинское обследование | *1 раз в год* |
| *УТП, ЭССМ* | Углубленные медицинские обследования | *2 раза в год* |
| *УТП*  *НП (при необходимости)* | Дополнительные медицинские обследования | *2 раза в год* |
| **Медико-биологические мероприятия** | *НП, УТП, ЭССМ* | * наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий; * санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; * контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха * допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. | *В течение года* |
| **Восстанови-тельные мероприятия** | *Этапы*  *НП, УТП, ЭССМ* | 1) Педагогические средства восстановления:   * рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; * правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе; * введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; * выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; * оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; * полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий; * использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); * повышение эмоционального фона занятий; * эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления; * соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок;   2) Медико-биологические средства восстановления:   * + витаминизация,   + физиотерапия,   + гидротерапия,   + все виды массажа,   + русская парная баня или сауна (при отсутствии противопоказаний).   3) Психологические средства восстановления:   * аутогенные тренировки и ее различные варианты; * проведение специальных дыхательных упражнений; * видео- и аудиопсихическое воздействие; * создание в коллективе благоприятного психологического климата; * учет совместимости спортсменов; * индивидуальные и групповые беседы. | *В течение года* |

**III. 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:

*На этапе начальной подготовки:*

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

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

* повышать уровень 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.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
* приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
* овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
* выполнить план индивидуальной подготовки;
* закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
* показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),
* необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**Промежуточная аттестация** обучающихся проводится в течении года и в конце учебно-тренировочного года (этапа). Формой промежуточной аттестации является сдача контрольно-переводных нормативов. Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (нормативы). Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов.

**Итоговая аттестация** проводится по завершению всего обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. При приеме контрольных нормативов используется зачетная и бальная системы оценки результатов тестирования.

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

Таблица 10

**Влияние физических качеств на результативность**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества** | **Уровень влияния** |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Координация | 3 |
| Гибкость | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Начиная с этапа начальной подготовки, обучающиеся проходят тестирование по физической подготовке в конце каждого тренировочного года для определения динамики показателя уровня физической подготовленности и его оценки. Требования к нормативам установлены ФССП. Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровню подготовленности и готовности обучающегося к выполнению поставленных перед ним двигательных задач. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке по виду спорта, представлены в таблицах 11-13.

Таблица 11

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** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **НП-1** | | **НП-2** | | **НП-3** | |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| 1. Нормативны общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег  3 x 10 м | с | не более | | | | | |
| 10,3 | 10,6 | 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,6 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | |
| 110 | 105 | 130 | 120 | 140 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | | | | | |
| 20 | 16 | 22 | 18 | 24 | 20 |
| 2.2. | Бег на 14 м | с | не более | | | | | |
| 3,5 | 4,0 | 3,4 | 3,9 | 3,2 | 3,7 |

Таблица 12

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** | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УТЭ-1** | | **УТЭ-2** | | **УТЭ-3** | | **УТЭ-4** | | **УТЭ-5** | |
| **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Кол-во раз | не менее | | | | | | | | | |
| 13 | 7 | 15 | 10 | 20 | 11 | 25 | 12 | 30 | 13 |
| 1.2. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | | | | | | | | |
| 9,0 | 9,4 | 8,8 | 9,2 | 8,6 | 9,0 | 8,4 | 8,8 | 8,2 | 8,6 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | | | | | |
| 150 | 135 | 160 | 140 | 170 | 150 | 180 | 160 | 190 | 170 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | Кол-во раз | не менее | | | | | | | | | |
| 32 | 28 | 33 | 29 | 33 | 29 | 33 | 29 | 34 | 30 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более | | | | | | | | | |
| 10,0 | 10,7 | 9,8 | 10,5 | 9,6 | 10,3 | 9,4 | 10,1 | 9,2 | 9,8 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | | | | | | | | | |
| 35 | 30 | 36 | 31 | 37 | 32 | 37 | 32 | 38 | 33 |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более | | | | | | | | | |
| 65 | 70 | 64 | 69 | 63 | 68 | 62 | 67 | 61 | 66 |
| 2.4. | Бег на 14 м | с | не более | | | | | | | | | |
| 3,0 | 3,4 | 2,9 | 3,3 | 2,9 | 3,2 | 2,8 | 3,1 | 2,7 | 3,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Не устанавливается | | | | | | | | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» | | | | | | | | | |

Таблица 13

НОРМАТИВЫ

общей физической и специальной физической подготовки

и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)

для зачисления и перевода на этап совершенствования

спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЭССМ-1** | | **ЭССМ-2** | | **ЭССМ-3** | |
| **юноши/**  **мужчины** | **девушки/**  **женщины** | **юноши/**  **мужчины** | **девушки/**  **женщины** | **юноши/**  **мужчины** | **девушки/**  **женщины** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | | |
| 36 | 15 | 36 | 15 | 36 | 15 |
| 1.2. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | | | | |
| 7,2 | 8,0 | 7,2 | 8,0 | 7,2 | 8,0 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | |
| 215 | 180 | 215 | 180 | 215 | 180 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | | | |
| 35 | 31 | 36 | 32 | 38 | 33 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более | | | | | |
| 8,6 | 9,4 | 8,5 | 9,3 | 8,3 | 9,1 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | | | | | |
| 39 | 34 | 42 | 36 | 45 | 40 |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более | | | | | |
| 60 | 65 | 59 | 64 | 57 | 63 |
| 2.4. | Бег на 14 м | с | не более | | | | | |
| 2,6 | 2,9 | 2,6 | 2,9 | 2,5 | 2,8 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | | | | | |

**Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками**

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее, чем за неделю до проведения аттестации. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в таблице 14.

Таблица 14

**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

| № | **Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапах спортивной подготовки** (все периоды) |
| --- | --- |
| **Этап начальной подготовки (НП)** | |
|  | Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу |
|  | История возникновения баскетбола и его развитие |
|  | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека |
|  | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической |
|  | Закаливание организма |
|  | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом |
|  | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики баскетбола |
|  | Правила вида спорта «баскетбол» |
|  | Режим дня и питание обучающихся |
|  | Оборудование и спортивный инвентарь в баскетболе |
| **Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки (УТЭ)** | |
|  | Роль и место физической культуры и спорта в формировании личностных качеств |
|  | История возникновения олимпийского движения |
|  | Режим дня и питание обучающихся |
|  | Физиологические основы физической культуры и спорта |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося |
|  | Теоретические основы технико-тактической подготовки в баскетболе. Основы техники баскетбола |
|  | Психологическая подготовка в баскетболе |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка в баскетболе |
|  | Правила вида спорта «баскетбол» |
|  | Теоретические основы судейства в баскетболе |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)** | |
|  | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта |
|  | Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося |
|  | Психологическая подготовка |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта |

**Критерии оценки спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

Критериями оценки на *этапе начальной* *подготовки* являются:

* стабильность состава занимающихся или сохранность контингента;
* динамика роста индивидуальных показателей спортсмена физической подготовленности;
* уровень освоения основ технической подготовки в баскетболе, навыков гигиены и самоконтроля;
* уровень мотивации ребенка к продолжению занятий баскетболом;
* учет процента травмированности группы.

Критериями оценки на *учебно-тренировочном этапе* (*этапе спортивной специализации)* подготовки являются:

* состояние здоровья, уровень физического развития;
* динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
* освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом по баскетболу;
* освоение теоретического раздела программ.

Критериями оценки на *этапе совершенствования спортивного мастерства* являются:

* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* количество спортсменов, повысивших разряд;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в УОР или переданных из организации для приема на работу в ЦСП;
* численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

**Методические указания по организации тестирования**

При проведении тестирования обучающихся и интерпретации полученных результатов тестирования по программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» необходимо соблюдать следующие правила:

* информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
* ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;
* обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
* сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
* соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующие задания;
* обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
* ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение спортсмену или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
* решения серии этических и нравственных задач;
* накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом, и определение согласованности между ними;
* обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

**Методические указания по выполнению контрольных нормативов**

**Челночный бег 3х10 м; челночный бег 10 площадок по 28 м**

Челночный бег выполняется с высокого старта.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

* участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
* во время бега участник помешал рядом бегущему;
* участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками, использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

* заступ за линию отталкивания или касание ее;
* отталкивание с предварительного подскока;
* поочередное отталкивание ногами;
* использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
* уход с места приземления назад по направлению прыжка.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

* нарушение требований к исходному положению;
* нарушение техники выполнения испытания;
* нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
* отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
* превышение допустимого угла разведения локтей;
* разновременное разгибание рук.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

*Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:*

* отсутствие касания локтями бедер (коленей);
* отсутствие касания лопатками мата;
* размыкание пальцев рук «из замка»;
* смещение таза (поднимание таза)
* изменение прямого угла согнутых ног.

**Прыжок вверх с места с взмахом руками**

Выполняется прыжок вверх с места с доставанием рукой, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Засчитывается разница между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу.

**Бег 14 метров**

Бег на 14 метров выполняется с высокого старта. По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Обучающийся не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» обучающийся начинает движение.

Участники стартуют по 2-4 человека

***Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:***

* участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
* участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
* старт участника раньше команды «Марш!».

**Скоростное ведение мяча 20 м**

Выполняется бег в максимальном темпе с ведением мяча, при этом важно не потерять мяч. Фиксируется время преодоления дистанции.

**Прыжок вверх с места с взмахом руками**

Выполняется прыжок вверх с места с доставанием рукой, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Засчитывается разница между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу.

**IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»**

Практические занятия в баскетболеразличаются по *цели* (учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные), *количественному составу* занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

Практические занятия могут различаться по цели: учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу спортсменов: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые. На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность спортсменов. На этапе начальной подготовки первого и второго года обучения спортивная подготовка большей частью направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

На занятиях осваивается техника и тактика баскетбола, закрепляется пройденный материал, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовки спортсменов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

*Контрольные занятия* проводятся по окончанию отдельных этапов спортивной подготовки. На таких занятиях проводятся зачеты по технике, принимаются контрольные нормативы (тесты).

*Соревновательные занятия* в форме неофициальных соревнований проводятся для формирования у обучающихся соревновательного опыта.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные* (избирательные) и *разнородные* (комплексные) учебно-тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по баскетболу занятия избирательного типа с *однородным* содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки (освоение, совершенствование, развитие определенных физических качеств). Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия связаны с общефизической подготовкой обучающихся.

Формы занятий по баскетболу определяются в зависимости от возраста спортсменов, задач, условий подготовки и различаются по типу организации, направленности (обще-подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию программного материала (теоретические, практические). Основной формой обучения являются практические учебно-тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя, согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы спортсменов, а также исходя из материальной базы.

**4.1. Программный материал учебно-тренировочных занятий по виду спорта «баскетбол» для этапа начальной подготовки (НП)**

Задачи этапа начальной подготовки:

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоническое развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками баскетбола.
5. Обучение основным приемам технических действий.
6. Овладение основами игровой деятельности с использованием элементов правил игры в баскетбол.

**Теоретическая подготовка в баскетболе на этапе начальной подготовки**

Теоретическая подготовка предусматривает изучение тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основные идеи федеральных стандартов спортивной подготовки по баскетболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности; о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни. Тематический план по теоретической подготовке представлен в таблице 20.

**Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки**

Задачи общей физической подготовки:

* воспитание основных физических качеств;
* повышение уровня общей работоспособности;
* совершенствование жизненно важных умений и навыков.

Средства общей физической подготовки

*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 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 предметами и без предметов, в том числе с отягощением.

***Упражнения на развитие физических качеств***

*Упражнения для развития быстроты у баскетболистов*

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

Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.

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

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

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

То же, что и в упр. 7, на дистанции 50-100 м – для развития двигательной скорости. Выполняется на время.

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

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

*Упражнения для развития гибкости в баскетболе:*

* развитие гибкости суставов, позвоночника;
* круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;
* махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами;
* максимальный наклон туловища вдоль ног;
* скручивания туловища в лево, в право;
* мост;
* упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах;
* на полу-шпагат;
* наклоны вперед, назад, влево, вправо
* те же упражнения, выполняются с мячом;
* те же упражнения, выполняются с мячом, с партнером.

*Упражнения для развития ловкости*

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

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

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

Падение назад и быстрое вставание.

Падение вперед и быстрое вставание.

Гимнастическое (колесо) влево и вправо.

Стойка на голове, вначале с опорой у стены.

Стойка на руках.

Ходьба на руках.

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

*Общеразвивающие упражнения для развития силы в баскетболе:*

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

**Специальная физическая подготовка**

Задачи специальной физической подготовки:

* повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
* воспитание специальных физических способностей;
* достижение спортивной формы.

*Специальные упражнения для развития ловкости*

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

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

Ходьба с качением мяча перед собой.

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

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

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

Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

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

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

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

*Упражнения для развития прыгучести:*

* на тренировках после бега, гимнастики игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств – быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры;
* прыжки выполняются толчком с двух ног, приземление на «заряженную» стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная;
* толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние нормального шага – «маятник»;
* то же, но выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;
* прыжки с поворотом на 180, 360 с поднятыми вверх руками;
* прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед-назад;
* толчки боком, спиной, грудью, выполняемые двумя игроками примерно одного роста и веса (петушиные бои);
* прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка. Используется 10-12 барьеров высотой 10-12 см., находящихся на расстоянии от 1 до 1,5 м друг от друга;
* прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру-преподавателю или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игроков;
* запрыгивание на тумбу и сшагивание на пол;
* прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин. Через скакалку весом от 3 до 7 кг – от 30 с до 1,5-3 мин;
* запрыгивание (затем сшагивание) на препятствие высотой до 23-30 см толчком голеностопов, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 15-20 прыжков подряд;
* серийные прыжки – «ножницы» с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами – вперед и назад;
* серийные прыжки – «разножка» с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны;
* многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача – делать как можно более дальние прыжки, упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки;
* прыжки через длинную скакалку с дриблингом. Мяч ведет не только игрок, выполняющий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку;
* серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35 с;
* серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите. Сериями по 20-25 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока;
* добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера-преподавателя начинают прыжки с передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время 30-40 с;
* ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца.

*Специальные упражнения для развития силы в баскетболе:*

* из положения сидя поднимание набивного мяча ногами;
* толкание набивного мяча (не более 1 кг) левой и правой руками;
* круговая силовая тренировка, 4-5 станций, набивные мячи, отжимания в упоре, «планка», нагрузка работы на станциях 3 мин, интервал отдыха 90 сек;
* толкание набивного мяча, отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания;
* выталкивание партнера из круга без помощи рук;
* вырывание мяча у партнера по команде тренером-преподавателем;
* передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону;
* передачи набивного мяча в парах или тройках, спортсмены располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают мяч с фазой полета.

*Упражнения для развития быстроты движения рук:*

Ведение одного-двух мячей.

Передачи двух-трех мячей у стены на время – 30-40 с.

Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.

Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой.

Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.

Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.

То же, что упр. 6, но в положении сидя.

Ведение трех мячей на время – 30 с.

Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30-40 с. Проводится как соревнование на количество ударов мяча.

Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время – до 30 с.

**Техническо-тактическая подготовка в баскетболе на этапе начальной подготовки**

Задачи технико-тактической подготовки:

* овладение основами техники и тактики баскетбола;
* приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
* развитие специальных психологических качеств;
* способы повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности спортсменов, тренировочных и соревновательных нагрузок;
* выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу.

Средства технической подготовки в баскетболе для этапа начальной подготовки представлены в таблице 15.

Таблица 15

**Средства технической подготовки в баскетболе**

**на этапе начальной подготовки по годам обучения**

| **Технические приемы игры** | **Этапы начальной подготовки** | |
| --- | --- | --- |
| НП-1 | НП-2, НП-3 |
| Прыжок толчком двух ног | + | + |
| Прыжок толчком одной ноги | + | + |
| Остановка прыжком | + | + |
| Остановка двумя шагами | + | + |
| Повороты вперед | + | + |
| Повороты назад | + | + |
| Ловля мяча двумя руками на месте | + | + |
| Ловля мяча двумя руками в движении |  | + |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке |  | + |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении |  | + |
| Ловля мяча двумя руками при поступательном движении |  | + |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку |  | + |
| Ловля мяча одной рукой на месте |  | + |
| Ловля мяча одной рукой в движении |  | + |
| Передача мяча двумя руками сверху | + | + |
| Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) | + | + |
| Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) | + | + |
| Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком) | + | + |
| Передача мяча двумя руками с места | + | + |
| Передача мяча двумя рукам в движении |  | + |
| Передача мяча двумя руками в прыжке |  | + |
| Передача мяча двумя руками (встречные) |  | + |
| 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 с места | + | + |
| Передача мяча одной рукой в движении |  | + |
| Ведение мяча с высоким отскоком | + | + |
| Ведение мяча с низким отскоком | + |  |
| Ведение мяча со зрительным контролем |  | + |
| Ведение мяча без зрительного контроля |  | + |
| Ведение мяча на месте | + | + |
| Ведение мяча по прямой | + | + |
| Ведение мяча по дугам |  | + |
| Ведение мяча по кругам |  | + |
| Ведение мяча зигзагом |  | + |
| Броски в корзину двумя руками сверху | + | + |
| Броски в корзину двумя руками от груди | + | + |
| 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 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 прямо перед щитом |  | + |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту |  | + |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту |  | + |
| Приставные шаги | + |  |

**Тактическая подготовка**

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. Средства тактической подготовки в баскетболе на этапе начальной подготовки представлены в таблице 16.

**Тактика нападения**

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.
2. *Групповые действия:* выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.
3. *Командные действия:* нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

**Тактика защиты**

1. *Индивидуальные действия:* выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.
2. *Групповые действия:* выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.
3. *Командные действия:* зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

Таблица 16

**Средства тактической подготовки в баскетболе**

**на этапе начальной подготовки по годам спортивной подготовки**

| **Тактические приемы игры** | **Этап начальной подготовки (годы обучения) – годы спортивной подготовки** | |
| --- | --- | --- |
| **НП-1** | **НП-2, НП-3** |
| **Тактика нападения** | | |
| Выход для получения мяча |  | + |
| Выход для отвлечения мяча |  | + |
| Розыгрыш мяча |  | + |
| Атака корзины |  | + |
| «Передай мяч и выходи» | + | + |
| Заслон |  |  |
| Наведение |  | + |
| Пересечение |  | + |
| Сдвоенный заслон | + | + |
| Наведение на двух игроков | + | + |
| Система быстрого прорыва | + | + |
| Система эшелонированного прорыва | + | + |
| Система нападения без центрового | + | + |
| Игра в численном большинстве | + | + |
| Игра в меньшинстве | + | + |
| **Тактика защиты** | | |
| Противодействие получению мяча |  | + |
| Противодействие выходу на свободное место |  | + |
| Противодействие розыгрышу мяча |  | + |
| Противодействие атаке корзины |  | + |
| Подстраховка |  | + |
| Система личной зашиты |  | + |

**4.2. Программный материал учебно-тренировочных занятий по виду спорта «баскетбол» для учебно-тренировочного этапа (УТП) (этапа спортивной специализации)**

**Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основные идеи федеральных стандартов спортивной подготовки по баскетболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности; о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни. Тематический план по теоретической подготовке в баскетболе на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) представлен в таблице 21.

**Физическая подготовка в баскетболе на учебно-тренировочном этапе**

Общая физическая подготовка

Задачи общей физической подготовки:

* воспитание основных физических качеств;
* повышение уровня общей работоспособности;
* совершенствование жизненно важных умений и навыков.

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

*Упражнения на развитие быстроты у баскетболистов*

Повторный бег с максимальной скоростью, возможно с 13-14 летнего возраста использование легкого груза в беге с максимальной скоростью.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Различные эстафеты с командным соревнованием.

*Упражнения для развития гибкости в баскетболе:*

* развитие гибкости суставов, позвоночника;
* круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;
* махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой нога;
* максимальный наклон туловища вдоль ног;
* скручивания туловища в лево, в право;
* мостик;
* упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах;
* на полу-шпагат;
* наклоны вперед, назад, влево, вправо
* те же упражнения, выполняются с мячом,
* те же упражнения, выполняются с мячом, с партнером.

*Упражнения для развития ловкости*

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

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

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

Падение назад и быстрое вставание.

Падение вперед и быстрое вставание.

Гимнастическое (колесо) влево и вправо.

Стойка на голове, вначале с опорой у стены.

Стойка на руках.

Ходьба на руках.

Прыжки на батуте с поворотом на 180-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360°, сальто вперед и назад.

После приземления - немедленно встать. Можно усложнить упражнение высшей точке прыжка игрок ловит мяч и отдает пас.

На линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Игрок разбегается и, отталкиваясь, забрасывает мяч в

кольцо сверху. Более сложный вариант упражнения: во время разбега игрок ведет мяч, а бросок выполняет с поворотом.

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

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

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

*Общеразвивающие упражнения для развития силы в баскетболе:*

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

**Специальная физическая подготовка**

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

Используются специальные подготовительные упражнения, сходные по своей структуре с основными игровыми действиями, а также упражнения в технике и тактике.

От этапа к этапу возрастает доля СФП. На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки основной акцент направлен на совершенствование специальной физической подготовки.

*Специальные упражнения для развития ловкости*

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

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

Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.

Командная эстафета в беге на руках (как в упр. 3) с качением мяча перед собой. Длина этапа – до 30м.

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

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

Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

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

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

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

*Развитие прыгучести у баскетболистов ЭНП*

Упражнения для укрепления ахиллова сухожилия и голеностопного сустава:

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

Упражнения для тренировки прыжка:

* на тренировках после бега, гимнастики игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств – быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры;
* прыжки выполняются толчками двух ног, приземление на «заряженную» стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная;
* то же, что и упр. 1, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние нормального шага – «маятник»;
* то же, что и упр. 1-2, выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;
* прыжки с поворотом на 180, 360 с поднятыми вверх руками;
* то же, что и в упр. 3, но с ведением мяча левой, правой рукой;
* прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед-назад;
* толчки боком, спиной, грудью, выполняемые двумя игроками примерно одного роста и веса;
* прыжки с дриблингом на щите левой и правой рукой попеременно или двумя руками одновременно. Упражнение выполняется
* на время – до 1,5 мин;
* прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка. Используется 10-12 барьеров высотой 10-12 см., находящихся на расстоянии от 1 до 1,5 м друг от друга;
* прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игроков;
* запрыгивание на тумбу и сшагивание на пол;
* прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин. Через скакалку весом от 3 до 7 кг – от 30 с до 1,5-3 мин;
* запрыгивание (затем сшагивание) на препятствие высотой до 23-30 см толчком голеностопов, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 15-20 прыжков подряд;
* серийные прыжки – «ножницы» с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами – вперед и назад;
* серийные прыжки – «разножка» с ведением одного или двух
* мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны;
* многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача – делать как можно более дальние прыжки, упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки;
* прыжки через длинную скакалку с дриблингом. Мяч ведет не только игрок, выполняющий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку;
* серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35 с;
* серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите. Сериями по 20-25 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока;
* добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время 30-40 с;
* ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца.
* Любое прыжковое упражнение, выполняемое баскетболистами, должно осуществляться с использованием стойки баскетболиста и стойки «тройной угрозы». При приземлении игрока тренеру необходимо особое внимание уделять положению корпуса, ног, стоп.

*Специальные упражнения для развития силы в баскетболе:*

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

*Упражнения для развития быстроты движения рук:*

Ведение одного-двух мячей.

Передачи двух-трех мячей у стены на время – 30-40 с.

Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.

Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой.

Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.

Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.

То же, что в предыдущем упражнении, но в положении сидя.

Ведение трех мячей на время - 30 с.

Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30-40 с. Проводится как соревнование на количество ударов мяча.

Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время – до 30 с.

**Техническая и технико-тактическая подготовка в баскетболе на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

Переходя на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), спортсмены уже владеют техникой основных базовых приемов передвижения: бег, ходьба, прыжки, остановки, повороты, перемещения в защитной стойке и технических приемов нападения: спортсмены умеет ловить и передавать мяч, вести мяч на месте и в движении с разной высотой отскока, бросать в кольцо с места, после автопаса, после дриблинга, после получения мяча, в проходе, а также получили умения правильно перемещаться в защитной стойке, оказывая самые элементарные сопротивления противнику с мячом и без него. Игроки также освоили базовые элементы тактики, а именно: принцип нападения «пас-вход», правильное расположение игрока нападения и защиты относительно мяча, колец (своего и противника), партнеров для применения освоенных приемов техники нападения и защиты в различных игровых ситуациях.

Средства технической подготовки в баскетболе на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) представлены в таблице 17.

Таблица 17

**Средства технической подготовки в баскетболе**

**на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**по годам обучения**

| **Технические приемы игры** | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – годы спортивной подготовки** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |
| 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 дугам |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча по кругам | + |  |  |  |  |
| Ведение мяча зигзагом | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением направления | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением скорости | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча | + | + | + | + | + |
| 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 | + | + | + |  |  |

**Тактическая подготовка**

Задачи тактической подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* 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.

Средства тактической подготовки на учено-тренировочном этапе представлены в таблице 18.

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.
2. *Групповые действия:* выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.
3. *Командные действия:* нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.
2. *Групповые действия:* выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.
3. *Командные действия:* зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

Таблица 18

**Распределение средств тактической подготовки**

**по годам учебно-тренировочного этапа**

**(этапа спортивной специализации)**

| **Тактические приемы игры** | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – годы спортивной подготовки** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УТ-1** | **УТ-2** | **УТ-3** | **УТ-4** | **УТ-5** |
| 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 без центрового | + | + | + |  |  |
| Игра в численном большинстве | + | + |  |  |  |
| Игра в меньшинстве | + | + |  |  |  |
| **Тактика защиты** |  |  |  |  |  |
| 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 зашиты | + | + | + | + | + |
| Система зонной защиты |  |  | + | + | + |
| Система смешанной защиты |  |  |  | + | + |
| Система личного прессинга |  |  | + | + | + |
| Система зонного прессинга |  |  |  | + | + |
| Игра в большинстве |  | + | + | + | + |
| Игра в меньшинстве |  | + | + | + | + |

**4.3. Программный материал учебно-тренировочных занятий по виду спорта «баскетбол» для этапа совершенствования спортивного мастерства**

**Теоретическая подготовка в баскетболе на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: история развития баскетбола, достижения баскетболистов России на мировой арене; итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях; основные сведения о спортивной квалификации (спортивные разряды и звания, присвоение судейских категорий, порядок присвоения спортивных разрядов и званий); основы законодательства в сфере физической культуры и спорта Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; основы спортивной подготовки (особенности периодов спортивной тренировки, единство общей и специальной подготовки, понятие о тренировочной нагрузке, средства и методы спортивной тренировки; специализация и индивидуализация в спортивной тренировке); сведения о строении и функциях организма человека гигиенические знания, умения и навыки; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, требования безопасности к оборудованию и инвентарю в баскетболе; психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Тематический план по теоретической подготовке в баскетболе на этапе совершенствования спортивного мастерства представлен в таблице 21.

**Физическая подготовка в баскетболе на этапе совершенствования спортивного мастерства**

**Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

Задачи общей физической подготовки:

* развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
* освоение комплексов физических упражнений;
* укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

**Средства общей физической подготовки**

*Упражнения для развития силы*

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из положения виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера.

Переноска и перекладывание груза.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощением: толчки, выпрыгивания, приседания.

*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 локоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения с предметом:

* 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.

Прыжки.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя мячами.

Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения по типу «Полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Игра в мини-футбол, волейбол.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*

Прыжки в высоту через препятствия, 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. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

*Упражнения для развития общей выносливости*

Бег равномерный и переменный на 500 м., 800 м., 1000 м.

Кросс на дистанции для девушек до 3 км.

Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 час (для разных возрастных групп).

Спортивные игры на время: волейбол, мини-футбол, русская лапта.

**Специальная физическая подготовка**

Под специальной физической подготовкой (СФП) понимают процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов, осуществляемый в соответствии со спецификой избранного вида спорта и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Задачи специальной физической подготовки:

* развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
* повышение индивидуального игрового мастерства;
* освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
* повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

**Средства специальной физической подготовки**

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Ускорения, рывки на отрезках от 3м. до 40м. 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 количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10м. до 50м.). 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.

*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.* Имитация броска. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с отягощением в положение, лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок («Игра в городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, 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 и 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.

*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, прыжка, 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 мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков ловли, передачи, бросков, ведения с правильной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный 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 2-3м.

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

**Техническо-тактическая подготовка**

Задачи технико-тактической подготовки в баскетболе на этапе совершенствования спортивного мастерства:

* овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
* приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
* развитие специальных психологических качеств;
* способы повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности спортсменов, тренировочных и соревновательных нагрузок;
* выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

**Техническая подготовка**

Техника нападения

1. Передвижения и стойки: передвижения c максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения.
2. Владение мячом: ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины; приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центровому игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).
3. Ведение мяча: проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

Техника защиты

1. Передвижения (сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрового игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки.
2. Овладение мячом (отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центровому игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрового игрока.

Средства технической подготовки в баскетболе на этапе совершенствования спортивного мастерства представлены в таблице 19.

Таблица 19

**Средства технической подготовки в баскетболе на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Технические приемы в баскетболе** | **Этап совершенствования спортивного мастерства – годы спортивной подготовки** |
| 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 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 сверху вниз | + |
| Броски в корзину двумя руками (добивание) | + |

**Тактическая подготовка**

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

Задачи тактической подготовки в баскетболе на этапе совершенствования спортивного мастерства:

* 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.

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.
2. Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.
3. Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.
2. Групповые действия: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.
3. Командные действия: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

Средства тактической подготовки в баскетболе на этапе совершенствования спортивного мастерства представлены в таблице 20.

Таблица 20

**Средства технической подготовки в баскетболе**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тактические приемы в баскетболе** | **Этап совершенствования спортивного мастерства – ССМ 1-3** |
| **Тактика нападения** | |
| Атака корзины | + |
| Заслон | + |
| Пересечение | + |
| Треугольник | + |
| Тройка | + |
| Малая восьмерка | + |
| Скрестный выход | + |
| Система быстрого прорыва | + |
| **Тактика защиты** | |
| Противодействие атаке корзины | + |
| Переключение | + |
| Проскальзывание | + |
| Групповой отбор мяча | *+* |
| Против тройки | + |
| Против малой восьмерки | + |
| Против сдвоенного заслона | + |
| Против наведения на двух | + |
| Система личной зашиты | + |
| Система зонной защиты | + |
| Система смешанной защиты | + |
| Система личного прессинга | + |
| Система зонного прессинга | + |
| Игра в большинстве | + |
| Игра в меньшинстве | + |

**4.4. Учебно-тематический план теоретических занятий по программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

Теоретические занятияпроводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, сопровождаются иллюстрациями, схемами, таблицами, видеоматериалами, презентациями и др. наглядными пособиями.

Таблица 21

**Учебно-тематический план теоретической подготовки в баскетболе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Темы по теоретической подготовке | **До года** | **Свыше года** | **Сроки проведения** | **Краткое содержание** |
| **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:** | **450** | **315** |
| 1. Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу | 25 | 10 | сентябрь | Правила внутреннего распорядка учреждения. Правила безопасности труда и личная гигиена. Требования, предъявляемыми при подготовке к занятиям по баскетболу. Причины травматизма и техника безопасности во время занятий по баскетболу. |
| 2. История возникновения баскетбола и ее развитие | 25 | 30 | сентябрь | Зарождение и развитие баскетбола. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  Развитие профессионального баскетбола. Место и значение баскетбола в российской системе физического воспитания. Успехи российских баскетболистов на международной арене. |
| 3. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 25 | 30 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| 4. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 25 | 30 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  Задачи и содержание гигиены детского возраста. Гигиеническая характеристика возрастных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе. Гигиенические требования к учебному процессу в спортивном зале.  Гигиенические основы физического воспитания и подростков.  Гигиеническая характеристика средств физического воспитания и их влияние на организм юных баскетболистов. Дополнительные формы и средства массовой физкультурно-оздоровительной работы. Особенности питания юных спортсменов.  Особенности закаливания. |
| 5. Закаливание организма | 25 | 30 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| 6. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 90 | 30 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| 7. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики баскетбола | 45 | 60 | ноябрь, декабрь, январь, февраль, март | Понятие технике баскетбола. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| 8. Правила вида спорта «баскетбол» | 20 | 45 | май | Система зачета в спортивных соревнованиях по баскетболу. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. |
| 9. Режим дня и питание обучающихся | 80 | 30 | июнь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| 10. Оборудование и спортивный инвентарь в баскетболу | 90 | 20 | сентябрь, январь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря в баскетболу |
| **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:** | **До трех лет** | **Свыше трех лет** | **Сроки проведения** | **Краткое содержание** |
| **315** | **225** |
| 1. Роль и место физической культуры и спорта в формировании личностных качеств | 10 | 10 | 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. |
| 2. История возникновения олимпийского движения | 30 | 10 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| 3. Режим дня и питание обучающихся | 30 | 10 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| 4. Физиологические основы физической культуры и спорта | 30 | 10 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| 5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 30 | 10 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| 6. Теоретические основы технико-тактической подготовки в баскетболе. Основы техники баскетбола | 60 | 45 | сентябрь-май | Понятийность. Спортивная техника и тактика баскетбола. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| 7. Психологическая подготовка в баскетболу | 30 | 30 | сентябрь-май | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| 8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка в баскетболу | 20 | 20 | сентябрь | Классификация спортивного инвентаря и экипировки в баскетболе, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| 9. Правила вида спорта «баскетбол» | 30 | 45 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу в баскетболе. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях по баскетболу. |
| 10. Теоретические основы судейства в баскетболу | 45 | 35 | декабрь-май | Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. |
| **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **225** | - |  |  |
| 1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 35 | - | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| 2. Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | 35 | - | октябрь | Понятие травматизма. Синдром "перетренированное". Принципы спортивной подготовки. |
| 3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 35 | - | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| 4. Психологическая подготовка | 35 | - | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| 5. Подготовка обучающегося как многокомпонент-ный процесс | 50 | - | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| 6. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 35 | - | февраль - май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| 7. Восстанови-тельные средства и мероприятия | - | - | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.  Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Обучение по программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» в МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район осуществляется по следующим дисциплинам:

- баскетбол;

- баскетбол 3х3: игра проводится на баскетбольной площадке 3x3 с 1 корзиной. Каждая команда должна состоять из 4 игроков (3 игроков на площадке и 1 запасного).

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 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.

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

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

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**6.1. Материально-технические условия реализации Программы:**

Программа реализуется в соответствии с требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (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) наличия:

Материально-техническая база для реализации Программы включает:

* тренировочный спортивный зал;
* раздевалки с душевыми кабинами;
* медицинский пункт, оборудованный 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 «;
* кабинет для проведения теоретических занятий с мультимедийным оборудованием и колонками для воспроизведения звука;
* спортивное оборудование и инвентарь.

Таблица 22

**Спортивное оборудование и инвентарь**

| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
| 2. | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 3. | Доска тактическая | штук | 4 |
| 4. | Конструкция баскетбольного щита в сборе  (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | комплект | 2 |
| 5. | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 6. | Мяч баскетбольный | штук | 30 |
| 7. | Мяч баскетбольный | 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 ног | комплект | 15 |
| 18. | Утяжелитель рук | комплект | 15 |
| 19. | Фишки (конусы) | штук | 30 |
| 20. | Эспандер резиновый ленточный | штук | 24 |

Таблица 23

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

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

Таблица 24

**Обеспечение спортивной экипировкой**

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Гольфы | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - |
| 4. | Кроссовки для баскетбола | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Кроссовки легкоатлетичес-кие | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Майка | штук | на обучающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 7. | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 8. | Полотенце | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 9. | Сумка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | 1 |
| 13. | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 14. | Шапка спортивная\ | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 15. | Шорты спортивные (трусы спортивные) | штук | на обучающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 |
| 16. | Шорты эластичные (тайсы) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

**6.2. Кадровые условия реализации Программы:**

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Таблица 25

**Кадровые условия реализации Программы**

| **№** | **Кадровый состав** | **Профессиональные стандарты** | | **Соответствие требованиям**  **( уровень образования, профессиональная подготовка, повышение квалификации)** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *1. Административные работники* | | | | |
| 1.1. | Директор | Приказ Минздравсоцразвития РФ от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 № 22054) «Директор (заведующий) физкультурно-спортивной организации» | соответствует | |
| 1.2. | Заместитель директора по методической работе | Приказ Минздравсоцразвития РФ от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 № 22054) «Заместитель руководителя (директора, заведующего, начальника) образовательного учреждения» | соответствуют | |
| 1.3. | Инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций | Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 № 68615) | соответствуют | |
| *2. Педагогические работники* | | | | |
| 2.1. | Тренер-преподаватель по баскетболу | Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 № 62203) | соответствуют | |
| *3. Вспомогательный персонал* | | | | |
| 3.1. | Технический специалист, ответственный за обслуживание оборудования, инвентаря | Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 № 68615) | соответствуют | |

Учебно-тренировочный процесс осуществляется педагогическим составом. Квалификация лиц, осуществляющих спортивную подготовку соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МАУ спортивная школа «Олимп» муниципального образования Лабинский район *не реже одного раза в три года* проходят обучение по дополнительным профессиональным программам повышения квалификации в образовательных организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

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

**Методическое обеспечение Программы** включает:

* специальную методическую литературу по теории и методики вида спорта «баскетбол»;
* дидактические материалы для тренеров (учебные планы, графики тренировочного процесса, планы-конспекты по спортивной подготовке);
* наглядные учебные пособия (фото-, видео материалы, плакаты, манекен).

**Информационное обеспечение** – аудио-, видео-, фото-, интернет-источники. При реализации программы каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронным изданиям, Интернет-ресурсам.

**Интернет-ресурсы:**

1. Всемирное антидопинговое агентство. - URL: <http://www.wada-ama.org>
2. Международная федерация баскетбола. - URL: <https://www.fiba.basketball/>
3. Международный олимпийский комитет. - URL: <http://www.olympic.org/>
4. Министерство спорта РФ. - URL: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
5. Олимпийский комитет России: URL: <http://www.roc.ru/>
6. Российское антидопинговое агентство. - URL: <http://www.rusada.ru>
7. Федерация баскетбола России. - URL: <https://russiabasket.ru/>

**6.4. Рекомендуемая литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1.
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1.
3. Андриянова, Е. Ю. Профилактика допинга в спорте : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12572-6.
4. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 325 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12603-7.
5. Барчуков И. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И., С., под общ., ред. — Москва : КноРус, 2022. — 366 с. — ISBN 978-5-406-10192-6.
6. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 416 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8588-7.
7. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7.
8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
9. Морщинина Д. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Морщинина Д., В., Кадыров Р., М. — Москва : КноРус, 2023. — 132 с. — ISBN 978-5-406-10439-2. — URL: https://book.ru/book/945677 Ржанов А. Теория и методика детско-юношеского спорта : учебник / Ржанов А., А. — Москва : Русайнс, 2022. — 135 с. — ISBN 978-5-4365-8831-5.
10. Поливаев, А. Г.  Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0.
11. Поливаев, А. Г.  Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1.
12. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2.
13. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1.
14. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3.
15. Стеблецов, Е. А. Биомеханика : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13699-9.
16. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9.
17. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта баскетболдля групп начальной подготовки (методическое пособие). - Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва». – Москва: 2021. – 101 с.
18. Типовая программа для тренировочного этапа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (методическое пособие). - Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва». – Москва: 2021. – 118 с.
19. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

**Пример структуры и содержания плана-конспекта**

**учебно-тренировочного занятия по баскетболу**

**План-конспект занятия № \_\_\_\_**Контингент занимающихся: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Время проведения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инвентарь: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи занятия:

1.Обучать (совершенствовать) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Развивать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Воспитывать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятия (упражнения, задания)** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| Вводно-подготовительная часть 30-35 минут\* | | | |
|  | Динамическая разминка (с использованием технических элементов и без них) | 45-50% |  |
|  | ОРУ | 30-35% |  |
|  | Стрейчинг | 10-15% |  |
| Основная часть 60-65 минут\* | | | |
|  | Закрепление пройденного материала | 15-17 % |  |
|  | Средства решения основной задачи | 45-50 % |  |
|  | Знакомство с новым материалом | 20-23 % |  |
|  | Специализированные игровые упражнения | 10-15 % |  |
| Заключительная часть 15-20 минут\* | | | |
|  | Подвижные игры (эмоционально развлекательные) | 60-65 % |  |
|  | Стрейчинг | 20-25 % |  |
|  | Подведение итогов | 5-7 % |  |

\*Время, отведенное на части занятия, рассчитывалось относительно  
продолжительности учебно-тренировочного занятия в 120 минут.

Приложение 2

**Примерный перспективный план подготовки баскетбольной команды**

| Разделы работы | Календарный  год\_\_\_\_\_ | | Календарный  год\_\_\_\_\_ | | Календарный  год\_\_\_\_\_ | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| план | вып. | план | вып. | план | вып. |
| **РЕЗУЛЬТАТЫ** Подготовка игроков в сборные команды |  |  |  |  |  |  |
| * юношеская сборная региона |  |  |  |  |  |  |
| * юношеская сборная России |  |  |  |  |  |  |
| * команды мастеров |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение классификации   * 3 разряд * 2 разряд * 1 разряд |  |  |  |  |  |  |
| * КМС |  |  |  |  |  |  |
| * Мастер спорта |  |  |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях   * отборочные игры к Первенству России |  |  |  |  |  |  |
| * Первенство региона |  |  |  |  |  |  |
| * Всероссийские юношеские соревнования |  |  |  |  |  |  |
| **Состав группы**  Средний рост игроков   * центровых |  |  |  |  |  |  |
| * остальных |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировочный режим** Кол-во тренировочных занятий в неделю |  |  |  |  |  |  |
| Количество часов |  |  |  |  |  |  |
| Количество игр   * официальных |  |  |  |  |  |  |
| * контрольных и товарищеских |  |  |  |  |  |  |
| **Мероприятия по восстановлению** (час) |  |  |  |  |  |  |
| **Технико-тактические показатели**  1. Процент попадания с игры | Пр\* | ПР\* | Пр | ПР | Пр | ПР |
|  |  |  |  |  |  |
| 2. Процент попадания штрафных |  |  |  |  |  |  |
| 3. Среднее кол-во бросков с игры |  |  |  |  |  |  |
| 4. Потери |  |  |  |  |  |  |
| 5. Подборы:   * на своем щите |  |  |  |  |  |  |
| * на чужом щите |  |  |  |  |  |  |
| 6. Результативные передачи |  |  |  |  |  |  |
| 7. Кол-во быстрых прорывов |  |  |  |  |  |  |

\*Пр – Первенство региона; ПР – Первенство России

|  |  |
| --- | --- |
| Зам директора по СП  Ст. методист  Тренер группы | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ФИО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ФИО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ФИО |

Приложение 3

**Восстановительные средства, применяемые в процессе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

В процессе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» применяются три группы **восстановительных средств**:

* педагогические,
* психологические,
* медико-биологические.

**Педагогические средства** являются основными применяемыми в учебно-тренировочном процессе восстановительными средствами независимо от того, на каком этапе многолетней подготовки находится спортсмен. Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха спортсмена.

Среди восстановительных средств, причисляемых к педагогическим восстановительным мероприятиям, специалисты определяют:

* целесообразное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма спортсмена;
* оптимальное сочетание применяемых в учебно-тренировочном процессе средств общей и специальной направленности;
* оптимальное построение структуры учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо и макроциклов;
* широкое применение «переключений» (сочетание и разнообразие упражнений);
* строгая организация и соблюдение режима работы и отдыха;
* оптимальное построение каждого занятия с использованием способов снятия утомления;
* варьирование продолжительности интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями;
* пристальное внимание к совершенствованию двигательных навыков и тактических действий;
* соблюдение принципа волнообразности нагрузки;
* соблюдение принципа вариативности применения методов тренировки, показателей объема и интенсивности различных нагрузок, а также условий, в которых проводится занятие;
* правильное сочетание различных видов упражнений, имеющих специфическую и неспецифическую направленность;
* сохранение состояния спортивной формы, как во время соревнований, так и после их завершения;
* разные формы отдыха активной направленности;

Используемые **психологические средства восстановления** в процессе подготовки спортсменов направлены на устранение симптомов нервно-психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма.

Все психологические средства восстановления условно делят на группы: психотерапию, психопрофилактику и психогигиену.

К *психотерапевтическим средствам восстановления*, которые в настоящее время широко применяются в спорте, специалисты причисляют:

* аутогенную тренировку и ее различные варианты;
* самовнушение;
* внушенный сон-отдых;
* мышечную релаксацию;
* специальные дыхательные упражнения;
* гипнотическое внушение.

К *психопрофилактическим средствам восстановления* относятся следующие:

* психорегулирующая тренировка;
* метод произвольного мышечного расслабления.

К *психогигиеническим средствам восстановления* относят:

* включение в тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов;
* видео- и аудиопсихическое воздействие;
* оптимизацию условий тренировки и соревнований;
* создание в коллективе благоприятного психологического климата;
* учет совместимости спортсменов;
* индивидуальные и групповые беседы;
* применение цветовых и музыкальных воздействий;
* оптимизацию быта и отдыха.

Применяемые **физиологические средства восстановления** можно разделить на две группы – постоянные и периодические.

*Постоянные физиологические средства*:

* оптимальный режим работы и отдыха;
* сбалансированное и рациональное питание;
* витаминизация;
* укрепление неспецифического иммунитета;
* физические упражнения общеукрепляющей направленности;
* оптимизация психоэмоционального уровня.

*Периодические физические средства восстановления*:

* воздействие на биологически активные точки импульсным электрическим током с целью регуляции функционального состояния;
* электростимуляция мышц;
* применение электросна;
* поглощение чистого кислорода при повышенном и нормальном атмосферном давлении;
* применение кислородно-гелиевых смесей;
* гипоксическая тренировка;
* массаж (ручной и аппаратный).
* применение тепловых процедур (баня с высокой влажностью, достаточно низкой температурой и сауна с небольшой влажностью и высокой температурой);
* ультрафиолетовое облучение как средство компенсации солнечного голодания и повышения иммунобиологических свойств организма;
* биологические стимуляторы и адаптогены, не являющиеся допингами;
* пищевые вещества повышенной биологической активности и др.;
* аппаратные средства восстановления.