

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 07 февраля 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю директор  
МБУ ДО ДЮСШ № 7

## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол"**

### **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол" (далее - Программа), предназначена для организации образовательной деятельности спортивной подготовке по баскетболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных **федеральным стандартом** спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол", утвержденным **приказом** Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 1006(1) (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.

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

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12-24
Этап совершенствования	не	14	6-12

спортивного мастерства	ограничивается		
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4-8
<b>Для спортивной дисциплины "баскетбол 3x3"</b>			
Этап начальной подготовки		3	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		3-5	11
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4-8

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

**Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:**

**Учебно-тренировочные занятия** – групповые, индивидуальные, смешанные, самостоятельная работа, физкультурные мероприятия.

**Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
-------	---------------------------------------	---

		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для	-	-	До 3 суток, но не	

	комплексного медицинского обследования			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

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно [Единой всероссийской спортивной классификации и правилам](#) вида спорта "баскетбол";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](#) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

### Виды и объем соревновательной деятельности

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

Основные	-	-	3	3	5	10
Игры	-	-	20	20	20	20

### **Годовой учебно-тренировочный план (приложение N1).**

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

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

### **Календарный план воспитательной работы (приложение N 2).**

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложении N 3).**

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

### **План инструкторской и судейской практики**

#### **Учебно-тренировочный этап.**

№	Наименование спортивных мероприятий	Сроки судейской практики
1	Семинар с ведущими судьями МО г-к. Анапа	январь календарного года
2	Первенство МО г-к. Анапа по баскетболу среди юношей до 15 лет	январь-март календарного года
3	Первенство МО г-к. Анапа по баскетболу среди юношей до 10 лет	Октябрь-декабрь календарного года

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

№	Наименование спортивных мероприятий	Сроки судейской практики
1	Семинар с ведущими судьями МО г-к. Анапа	январь календарного года
2	Первенство МО г-к. Анапа по баскетболу среди юношей до 15 лет	январь-март календарного года
3	Первенство МО г-к. Анапа по баскетболу среди юношей до 10 лет	Октябрь-декабрь календарного года

**Этап высшего спортивного мастерства.**

№	Наименование спортивных мероприятий	Сроки судейской практики
1	Семинар с ведущими судьями МО г-к. Анапа	январь календарного года
2	Первенство МО г-к. Анапа по баскетболу среди юношей до 15 лет	январь-март календарного года
3	Первенство МО г-к. Анапа по баскетболу среди юношей до 10 лет	Октябрь-декабрь календарного года

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.****Этап начальной подготовки**

№	Наименование мероприятий	Сроки
1	Медицинское обследование	август календарного года
2	Медицинское обследование	февраль календарного года
3	Гидротерапия	декабрь календарного года

**Учебно-тренировочный этап**

№	Наименование мероприятий	Сроки
1	Медицинское обследование	август календарного года
2	Медицинское обследование	февраль календарного года
3	Гидротерапия	декабрь календарного года

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

№	Наименование мероприятий	Сроки
1	Медицинское обследование	август календарного года
2	Медицинское обследование	февраль календарного года
3	Гидротерапия	декабрь календарного года
4	Спортивный массаж	февраль календарного года

**Этап высшего спортивного мастерства**

№	Наименование мероприятий	Сроки
1	Медицинское обследование	август календарного года
2	Медицинское обследование	февраль календарного года
3	Гидротерапия	декабрь календарного года
4	Спортивный массаж	февраль календарного года
5	Гидротерапия	март календарного 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.

#### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

совершенствовать уровень общей физической и специально физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России" не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы** (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации

обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчи ки	девоч ки
<b>1. Нормативны общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

**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"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10	с	не более	

	площадок по 28 м		65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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"		

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

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

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,0	8,9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			49	45
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			55	60
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая, интегральная. Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки этапа начальной подготовки. Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки спортсменов, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической.

Используя представленные упражнения по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, интегральной, теоретической и психологической подготовки, тренер самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

**Общая физическая подготовка (ОФП)**, (этапы: начальной подготовки; учебно-тренировочный этап; совершенствования спортивного мастерства; высшего спортивного мастерства)

Основной задачей ОФП является гармоничное развитие физических способностей, повышение работоспособности организма посредством упражнений общей направленности. Среди частных задач выделим:

1. Разностороннее физическое развитие.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
4. Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов.
5. Повышение психологической подготовленности.
6. Создание условий для активного отдыха в период снижения учебно-тренировочных нагрузок.

Пристальное внимание ОФП уделяется в начале годового цикла подготовки и после длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях с постепенным переходом к специальной физической подготовке (СФП).

Контроль уровня общей физической подготовленности осуществляется посредством нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойку на лопатках, стойку на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м. Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки) (преимущественно в условиях учебно-тренировочных сборов).

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

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1 кг) из различных положений.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон по упрощённым правилам и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка обучающегося (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

**Специальная физическая подготовка (СФП),** (этапы: начальной подготовки; учебно-тренировочный этап; совершенствования спортивного мастерства; высшего спортивного мастерства).

СФП является средством специализированного развития физических качеств. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие физических способностей:

- скоростно-силовых способностей мышц ног, рук, плечевого пояса, туловища;

- быстроты перемещения и сложной реакции;

- скоростной, прыжковой, игровой выносливости;

- акробатической и прыжковой ловкости;

- гибкости.

2. Совершенствование функциональных возможностей организма юных спортсменов;

3. Повышение психологической подготовленности.

4. Создание условий для восстановления организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль уровня специальной физической подготовленности осуществляется посредством контрольных упражнений.

Основными средствами СФП являются: соревновательные упражнения (соревнования по технической, игровой подготовке), а также подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями соревновательного упражнения.

#### Развитие скоростно-силовых способностей

Основными средствами воспитания скоростно-силовых способностей мышц ног являются прыжковые упражнения и упражнения с отягощениями.

При развитии скоростно-силовых способностей важно добиться проявления способности нервно-мышечного аппарата проявлять максимальное мышечное усилие в минимальный отрезок времени.

При выполнении прыжковых упражнений юными спортсменами тренерам

необходимо обращать внимание на максимальные усилия игроков при прыжках. Весьма эффективны прыжки, выполняемые после прыжков в глубину, являющиеся очень сильными раздражителями нервно-мышечного аппарата и в большей степени обеспечивающие воспитание и совершенствование его способности к быстрой проявлению максимального отталкивания. Высота тумбы для прыгивания подбирается с учетом физической подготовленности игроков.

При выполнении упражнений с отягощениями не следует забывать о допустимых на организм юного спортсмена нагрузках в зависимости от возраста и его физической подготовленности, а также о том, что упражнения с отягощениями должны быть скоростно-силового характера (приседание и быстрое вставание или выпрыгивание и т.д.). Угол сгибания в коленях должен быть 90-120 градусов.

Для воспитания и совершенствования прыгучести в основном пользуются следующими методами:

- повторный метод,
- метод неопредельных усилий (30-50%),
- метод круговой тренировки с применением упражнений с отягощением и различных прыжковых упражнений (6-8 станций),
- соревновательный и игровой методы.

При развитии скоростно-силовых способностей необходимо придерживаться следующих параметров:

- количество повторений с отягощением в одной серии – 10-20;
- продолжительность интервалов отдыха – 2-3 мин; количество серий – 4-6;
- для упражнений без отягощения дозировки следующие: продолжительность одной серии – 10-20 повторений; интенсивность – без пауз между повторениями; интервал отдыха между сериями – 1-2 мин; количество серий – 5-7 в тренировке.

#### Развитие специальной быстроты

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Можно выделить четыре элементарных проявления скоростных способностей спортсменов:

- быстрота реакции (простая и сложная). Сложная может быть реакция на движущийся объект (мяч, партнеры, соперники) и реакция выбора (когда из нескольких разновидностей технического приёма, нужно выбрать один, наиболее эффективный в данный момент);
- скорость одиночного движения;
- способность к быстрому началу движения (ускорения);
- способность к быстрой перемещений.

Все указанные формы проявления быстроты относительно независимы и требуют принципиально отличных средств воспитания. Следует помнить, что скорость выполнения целостного двигательного акта зависит не только от уровня развития быстроты, но и от развития силы и скоростно-силовых

способностей, а также техники движений и т.д.

Для эффективного воспитания скоростных способностей все используемые упражнения необходимо выполнять с максимальной или около максимальной скоростью.

Упражнения, предлагаемые для воспитания скоростных способностей должны отвечать трем требованиям:

- техника упражнений должна обеспечивать возможность их выполнения на предельных скоростях (для детей используются простые упражнения);
- упражнения должны быть настолько хорошо освоены, чтобы во время их выполнения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость их выполнения;
- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Воспитывая двигательную реакцию, следует помнить, как о простой (ответ заранее известными движениями на сигнал либо ситуацию, имеющую сигнальное значение, например, свисток, голос и т.д.), так и сложной реакции, требующей выбора действий в определенной ситуации (реакция на движущийся объект, реакция выбора).

#### Воспитание быстроты реакции на движущийся объект

Движущиеся объекты – это мяч, партнеры и соперники. Для воспитания быстроты реагирования на движущийся объект полезны упражнения и игры с малыми мячами, такие как настольный теннис и бадминтон. Можно применять игру в парах с теннисным мячом у стены (игра типа сквош). Во всех этих играх скорость полета мяча или волана большая, и поэтому нагрузка на системы, отвечающие за быстрое реагирование, оказывается в тренировочном занятии максимальной.

Полезными являются и некоторые упражнения без мячей. Например, бег в парах, когда один игрок в паре является ведущим, а второй ведомым. Они бегут трусцой и периодически ведущий резко меняет направление и скорость бега. Ведомый должен мгновенно реагировать на эти изменения, изменять свой бег, как по направлению, так и по скорости. По сигналу тренера обучающиеся меняются ролями.

Очень эффективны для воспитания быстроты реагирования – упражнения ритмики и аэробики. Задача тренера - следить за спортсменами: насколько точно каждый из них повторяет упражнения тренера, у кого есть задержки по времени или неправильное воспроизведение темпа и ритма. В упражнениях такого типа спортсмены должны иметь максимальную концентрацию на быстроте и точности воспроизведения ритма, темпа действий и правильности выполнения движений.

#### Воспитание быстроты реакции выбора

Такая реакция предполагает, что у спортсмена есть несколько вариантов выполнения разновидностей того или иного технического приёма, и он должен быстро выбрать один из них - тактически наиболее целесообразный. Из этого понятно, что время реакции выбора зависит от собственно быстроты

реагирования и технико-тактической подготовленности игрока.

Для воспитания быстроты реакции такого типа нужны упражнения, в которых игрок ставится в положение, когда ему нужно быстро и точно выбрать один из вариантов выполнения технического приёма или тактический действий.

Скорость одиночного движения в основном встречается при выполнении нападающего удара и «силовой» (скоростной) подачи в прыжке, когда необходима максимальная скорость.

Для воспитания способности к быстрому началу движения (ускорения) можно использовать челночный бег на короткие отрезки, эстафеты, ускорения и т.д.

Некоторые методические указания при воспитании скоростных способностей у юных спортсменов:

1. При воспитании скоростных способностей продолжительность пауз между упражнениями следует планировать так, чтобы к началу очередного упражнения возбудимость центральной нервной системы была повышена, а функциональные затраты в организме уже в значительной мере восстановлены. Скоростные упражнения целесообразно проводить сериями, с интервалами отдыха между сериями 3-5 минут.

2. Над воспитанием скоростных способностей надо работать в первой половине тренировки.

3. Скоростные упражнения выполняются после хорошей разминки.

4. С целью воспитания скоростных способностей у юных спортсменов применяется комплексный метод тренировки, включающий подвижные и спортивные игры, игровые упражнения (эстафеты), а также комплексы специальных подготовленных упражнений, стимулирующих повышение частоты и скорости движения.

5. Упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, должны выполняться с максимальной скоростью. Кроме того, начальная фаза этого упражнения должна начинаться с мгновенного и точного реагирования.

6. Длительность упражнения должна быть небольшой, и возникающее во время его выполнения утомление не должно приводить к снижению скорости (число повторений в серии 4-5 раз). Продолжительность интервалов отдыха должна обеспечивать полное восстановление энергетических источников, чтобы каждое последующее упражнение выполнялось с максимальной интенсивностью. Интервалы отдыха между сериями 3-5 минут.

Для воспитания скоростных способностей юных спортсменов применяются в основном: повторный, игровой и соревновательный методы.

Примерные упражнения для развития специальной быстроты указаны в разделе «Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной быстроты».

#### Развитие специальной выносливости

По специфике деятельности спортсменов, специальную выносливость можно разделить на специальную тренировочную и соревновательную. Выделяют скоростную, прыжковую и игровую выносливость.

*Скоростную выносливость* можно рассматривать как проявление способности организма противостоять утомлению при выполнении различных перемещений с высокой скоростью на протяжении всей игры.

Наиболее эффективными средствами воспитания скоростной выносливости являются:

- перемещения в различных проявлениях с максимальной скоростью, продолжительность от 10 до 30 с в одной серии, 2-5 серий в одном занятии, отдых 1- 3 мин;

- то же, но с падениями;

- выполнение технически приёмов (передача сверху двумя руками, снизу двумя руками, блок) после перемещения, продолжительность от 10 до 30 с, интенсивность и быстрота перемещения максимальная, отдых 1-3 мин, 2-3 серии.

Основными методами воспитания скоростной выносливости являются: повторный, интервальный и соревновательный.

*Прыжковая выносливость* – способность к многократному выполнению прыжков на оптимальную высоту.

Средства воспитания прыжковой выносливости: прыжковые упражнения со скакалкой, многократное запрыгивание на предмет, имитационные упражнения (выполнение блока, нападающего удара), игровые упражнения (выполнения от 10 до 15-18 нападающих ударов подряд и т.д.).

Методы: повторный, интервальный, соревновательный, круговой.

*Игровая выносливость* – способность вести игру в высоком темпе, без снижения эффективности технических приёмов и тактических действий.

Игровая выносливость совершенствуется увеличением времени тренировочных занятий, количеством сыгранных партий до 6-7, с заполнением перерывов между партиями игрой в баскетбол 5-7 мин и т.д.

Нагрузки должны строго соответствовать возрастным особенностям юных спортсменов и оказывать разностороннее воздействие на организм игрока.

Дети часто переоценивают свои возможности, поэтому необходимо тщательно дозировать тренировочные нагрузки, связанные с воспитанием выносливости. При неправильном использовании средств и методов тренировки, формировании нагрузок могут возникнуть отрицательные последствия для организма юных спортсменов.

В процессе воспитания и совершенствования выносливости тренировочная нагрузка характеризуется следующими пятью компонентами:

1. Интенсивность выполнения упражнений (скорость перемещения, количество упражнений в единицу времени, количество выполненных технических приёмов в единицу и т.д.).

2. Продолжительность упражнения.

3. Продолжительность отдыха.

4. Характер отдыха (заполнение пауз отдыха другими видами деятельности – активный или пассивный отдых).

5. Число повторений.

При воспитании скоростной выносливости:

- интенсивность: 95% от мах;
- продолжительность одного повторения: 3-8 сек;
- количество повторений: 4-5;
- отдых между повторениями: 2-3 мин;
- количество серий: 2-3;
- отдых между сериями: 7-10 мин.

При воспитании прыжковой выносливости средства тренировки: прыжковые упражнения с малыми отягощениями и без отягощений, имитационные и основные упражнения.

Наиболее эффективны для воспитания прыжковой выносливости повторный, интервальный, круговой методы тренировки.

При воспитании игровой выносливости:

- интенсивность: 90-95% от мах;
- продолжительность одного повторения: 20 сек - 3 мин;
- количество повторений: 3-4;
- отдых между повторениями: (3-8 мин) – (3-4 мин) – (2-3 мин);
- количество серий: 2-3;
- отдых между сериями: 15-20 мин.

Примерные упражнения для развития специальной выносливости указаны в разделе «Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной выносливости».

#### Развитие координационных способностей (ловкости)

Соревновательная деятельность спортсменов характеризуется проявлением трех форм координационных способностей:

1. Пространственной точностью и координированностью движений;
2. Пространственной точностью и координированностью движений в сжатые сроки;
3. Высшей степенью ловкости, которая проявляется и в точности, и в координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях.

Координационные способности тесно связаны с умением владеть своим телом при падениях, перекатах, применяемых при приёмах трудных мячей, а также при выполнении технических приёмов в безопорном положении (при нападающих ударах, блокировании, передачи мяча в прыжке, подачи в прыжке).

Любое движение, любой технический приём строится на основе старых координационных связей из знакомых спортсмену двигательных элементов. Поэтому способность быстро и точно овладеть новыми движениями во многом зависит от того, какой запас двигательных навыков уже накоплен игроком. В связи с этим основная задача тренировки по воспитанию ловкости заключается в накоплении запаса элементов движений и совершенствовании способности к их овладению.

Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита способность к правильному восприятию и оценке

собственных движений, положения тела. Иными словами, чем точнее спортсмен ощущает свои движения, тем более высока его способность ко всякого рода двигательной перестройке и быстрому овладению новыми двигательными навыками.

Воспитание ловкости – это совершенствование координационно сложных двигательных действий, а главное, способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владения своим телом в безопорном положении.

На этапе начальной подготовки спортсменов могут быть использованы спортивные и подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами (волейбольными, теннисными, жонглирование), прыжки через скакалку, прыжки через гимнастическую скамейку с поворотами вправо и влево на 90 и 180 градусов, слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой, бег с преодолением препятствий, гимнастические и акробатические упражнения.

В дальнейшем при воспитании ловкости должно быть определено место овладению новыми двигательными навыками, умениями, совершенствованию способности эффективно перестраивать двигательную деятельность при изменении обстановки. Поэтому на этом этапе подготовки воспитание ловкости предусматривает совершенствование способности юными спортсменами осваивать координационно сложные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Основными особенностями упражнений, направленных на воспитание и совершенствование координационных способностей юных спортсменов, являются их новизна, сложность, не традиционность, возможность многообразных решений двигательных задач.

При выполнении координационных способностей используют следующие методические подходы:

- обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности;
- воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;
- повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий;
- упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части тренировки;
- упражнения в каждом учебно-тренировочном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т.д.);
- объем упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, так как большой объем и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее

воздействии.

Примерные упражнения для развития специальной ловкости указаны в разделе «Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной ловкости».

### Развитие гибкости

Термин «гибкость» целесообразнее применять в тех случаях, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам правильнее говорить подвижность, а не гибкость. Гибкость проявляется при выполнении всех технических приёмов игры.

Особенно большие требования предъявляются к воспитанию подвижности у спортсменов в следующих суставах: лучезапястному, локтевому, плечевому, крестцово-позвоночному и голеностопному.

Основу работы над воспитанием гибкости составляют упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц. Существует два типа таких упражнений.

1. Баллистические упражнения – это повторные маховые движения, движение руками и ногами, сгибание, разгибание и скручивание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и разной скоростью. В баллистических упражнениях скорость и величина удлинения мышц зависит от амплитуды и скорости маховых и скручивающих движений. Эти упражнения могут быть выполнены:

- активные движения (различные махи, вращения, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами;
- пассивные движения, выполняемые с помощью партнера;
- пассивные движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора (имитационные упражнения отдельных элементов технических приёмов);
- пассивные движения с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.д.).

Методические указания. Упражнения на гибкость проводить:

- после хорошей разминки;
- во второй половине дня (суточная периодизация);
- систематично (не накапливается «запас прочности»);
- постепенно увеличивая амплитуду движения.

2. Статистические упражнения – это различные позы, в которых определенная мышца или группа мышц находятся какое-то время в растянутом положении.

Физиологической основой таких упражнений является миотатический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит активизация состояния мышечных волокон. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, и это положительно сказывается на их тонусе. Интенсивность обменных процессов зависит от времени, в течение которого мышца находится в растянутом состоянии. С этой точки зрения эффективность баллистических упражнений ниже, чем эффективность статических. Именно по

этой причине в настоящее время статические упражнения все больше вытесняют маховые из арсенала средств воспитания гибкости.

Для более эффективного воспитания гибкости у юных спортсменов, надо использовать как баллистические, так и статические упражнения.

Подбор средств и методов воспитания специальных физических качеств в последующих периодах подготовки осуществляется на основе преемственности с указанными в примерном каталоге учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке для первого года подготовки (Приложение 5), соблюдении специфических принципов физического воспитания, применения современных методик в области специальной физической подготовки.

При создании каталогов учебно-тренировочных заданий второго и третьего года подготовки необходимо руководствоваться следующими специфическими принципами физического воспитания:

- принцип научности;
- принцип доступности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности; - принцип прочности;
- принцип учета индивидуальных особенностей.

Задачи, указанные в примерном каталоге учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке для первого года подготовки (Приложение 5), сохраняются на протяжении всего этапа начальной подготовки.

При разработке каталога учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке для второго и третьего года подготовки необходимо придерживаться следующих положений:

- Упражнения должны быть идентичны по своей биомеханической структуре и характеру нервно-мышечных усилий с особенностями выполнения технических приемов.

- При усложнении упражнений, используемых на первом году подготовки, необходимо придерживаться принципа прогрессирования, или постепенного усложнения двигательного задания. Усложнение происходит по пути изменения исходного положения от простого – лежа, к сложному – стоя, с уменьшением точек опоры.

- Для лучшего контроля двигательного действия при усложнении упражнений (соблюдение амплитуды движений, углов сгибания суставов, режима работы мышц и др.) использовать тумбы, гимнастические палки, теннисные мячи, резиновые амортизаторы (эспандеры) и др.

**Техническая подготовка** (этапы: начальной подготовки; учебно-тренировочный этап; совершенствования спортивного мастерства; высшего спортивного мастерства)

Что касается **технической** подготовки можно выделить следующие блоки: дриблинг с сопротивлением и без, на месте и в движении; обыгрыш 1 на 1 из

различных игровых позиций, в том числе ситуация неравноценного размена; завершение атак различными способами; работа ног, остановки при получении мяча и после дриблинга; различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках; ловля и передача мяча с сопротивлением и без, применение определенного вида передачи в зависимости от ситуации; открывание для получения мяча с сопротивлением и без; подбор в нападении, блокировка игрока защиты при подборе; защита против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона; быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве; игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве; командная защита; личный прессинг; позиционное нападение.

Если рассматривать тренировочные этапы свыше двух лет обучения, наши спортсмены должны обладать следующими навыками технической и тактической подготовки: дриблинга с сопротивлением и без, на месте и в движении; обыгрыша 1 на 1 из различных позиций, в том числе ситуация неравноценного размена; завершения атаки различными способами; работы ног, остановок при получении мяча и после дриблинга; различных взаимодействий в парах, тройках, пятерках; создания ситуаций для игры 1 на 1; ловли и передачи мяча с сопротивлением и без, применения определенного вида передачи в зависимости от ситуации; открывания для получения мяча с сопротивлением и без; подбора в нападении, блокировки игрока при подборе; защиты против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона; быстрого отрыва и раннего нападения, защиты в быстром отрыве; игры в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве; позиционной командной защиты; личного прессинга; позиционного нападения; взаимодействия в пятёрках в рамках специальных ситуаций (выбросы с боковой и лицевой линий); различных видов зонного прессинга и зонной защиты.

Рассмотрим основные блоки технической подготовки спортсменов. Дриблинг в настоящее время огромную роль в баскетболе играет владение мячом, причем требования к владению мячом предъявляются ко всем игрокам на площадке вне зависимости от игрового амплуа, поэтому много времени на тренировочном этапе мы должны уделить технике ведения мяча.

На начальном этапе подготовки спортсменов мы освоили основные приёмы владения мячом для игры 1 на 1. В связи с тем, что с каждым этапом подготовки класс игры в защите растёт, это требует от нас более качественной игры в нападении. На тренировочном этапе техника ведения мяча включает в себя изучение и совершенствование различных комбинаций из финтов и переводов для обыгрыша 1 на 1. Изучение новых приёмов должно производиться в три этапа: на месте; в движении; в игровой ситуации.

Примерные упражнения для тренировки ведения мяча: ведение мяча на месте перед стоечкой: финт ногой и зашагивание; финт "внутри-наружу" и зашагивание; перевод перед собой, финт ногой и зашагивание; разножка и зашагивание; перевод под ногой, спин и зашагивание; спин, перевод под ногой, разножка, зашагивание; внутрь наружу, перевод перед собой, финт ногой и зашагивание и т.д. и т.п.; ведение мяча в колоннах от лицевой до лицевой с

изменением направления при помощи комбинаций из финтов и переводов; игра 1х1 после оббегания стоек, задача использовать как можно больше финтов и переводов для того, чтобы обыграть защитника; зигзаг нападающего в полтора коридора с атакой кольца. В данном упражнении можно менять задания для защитников, чтобы изменять сложность упражнения, например, держать руки за спиной, работая в защите, держать руками мяч, с помощью которого осуществлять давление на своего партнера в нападении, запрет на выбивание и перехваты мячей, акцент на соблюдение дистанции, игра в полный контакт с перехватами, выбиванием мяча; игра нападающий-защитник в коридорах без атаки, для упражнения необходимо отделить три коридора по всей ширине площадки, в каждом коридоре находятся от 4 до 10 игроков, задача нападающего - обыграть нападающего при помощи финтов и переводов, задача защитника - соблюдать дистанцию, постоянно оставаться перед игроком, не дать себя обыграть. Для того, чтобы мотивировать игроков в защите, можно установить очки, за выбитый мяч 1 очко, за перехват 2 очка, нападающему за обыгрыш соперника 3 очка. Нападающий игрок после обыгрыша передает мяч следующему игроку и встает в защиту, после того, как игрок отзащищался, он уходит отдыхать. Упражнение продолжается по времени, либо до определенного количества набранных очков, например, до 20.

Основной задачей работы над техникой владения мячом является ведение мяча без зрительного контроля, поэтому необходимо постоянно акцентировать внимание спортсменов на важность работы без зрительного контроля и постоянно корректировать неправильное выполнение упражнения. Самой популярной ошибкой в освоении техники ведения мяча является ранний переход от одного этапа изучения приёма к другому.

Применение приёмов обыгрыша в игре невозможно без доведения данного приёма до автоматизма сначала на месте, потом в движении, а затем с активным сопротивлением соперника. Если упустить какой-то из этапов, освоение приёма не будет закончено, а, следовательно, в нужный момент во время матча игрок не сможет его применить или совершит потерю, что, в свою очередь, скажется на результате игры всей команды. Завершение атак.

На начальном этапе подготовки спортсмены освоили атаку с двух шагов, а также бросок после остановки в один контакт и в два контакта. Очевидно, это далеко не весь арсенал, которым должен обладать баскетболист в современных условиях.

Поэтому на тренировочном этапе продолжается освоение различных завершений атак, таких как: полукрюк; евростеп; остановка, зашагивание, бросок; бросок в прыжке; бросок напрыжкой после остановки в два контакта; бросок с другой стороны щита; бросок крюком; бросок с одного шага; атака floater; атака prohop и т.д. и т.п. Основной акцент при работе над завершениями атак кольца направлен на понимание спортсменом ситуации для применения той или иной атаки кольца. В зависимости от действий защитника и игровой ситуации можно применять тот или иной вид завершения атаки. Кроме этого, огромную роль играет количество повторений для освоения типа завершения

атаки. Для этого также необходимо создать конкретную игровую ситуацию, в которой будет применяться данный вид атаки.

Примерные упражнения для тренировки завершения атак: игроки располагаются в трех колоннах: с мячом "в лоб", без мяча на пересечении лицевой и трех очковой линий. Игрок на лицевой линии открывается для получения мяча под 45 градусов от кольца, получает передачу от игрока в лоб, выполняет остановку в два контакта, начинает дриблинг и выполняет атаку кольца. Игрок, отдавший передачу, уходит на лицевую, игрок выполнивший атаку, идет с мячом в лоб. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий; игроки располагаются в двух колоннах под 45 градусов от кольца. Первый игрок находится в колонне без мяча, все остальные с мячом. Игрок без мяча делает финт, открывается под мяч, получает его и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает финт, открывается под мяч уже от следующего игрока. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий; все игроки располагаются в лоб, первый без мяча, остальные с мячом. Первый игрок выполняет рывок к кольцу, а затем открывается на трех очковой линии под 45 градусов от кольца, получает мяч и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает рывок к кольцу, а затем открывается на свободную сторону, получает мяч и выполняет атаку. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий.

Огромную роль в технике завершения атаки играет правильность выполнения, поэтому оно должно проходить также в несколько этапов. На первом этапе необходимо объяснить подетально, каким образом будет осуществляться данный вид атаки, в какой ситуации он применяется, затем приступить к показу и только после этого приступить к освоению данного технического элемента, сначала на небольшой скорости, прибавляя от раза к разу. Самой популярной ошибкой является применение типа завершения атаки в неподходящей ситуации. В данном случае тренеру необходимо получить объяснение у спортсмена, почему он применил именно этот способ завершения атаки, после чего скорректировать его действия в следующей атаке. Нельзя отбивать желание применять тот или иной вид броска, потому как в этом случае спортсмен перестанет развиваться в этом направлении.

Для дополнительной мотивации использования новых приёмов в нападении необходимо вводить бонусные очки при игре 1 на 1 за применение нового приёма. Таким образом, спортсмены будут стремиться пробовать что-то новое в своих дальнейших атаках. Таким образом, техника обыгрыша 1 на 1 складывается из техники ведения мяча и техники завершения атаки. На тренировочных занятиях необходимо уделять внимание отдельно технике ведения мяча и отдельно технике завершения атаки, после чего совмещать два задания в одном тренировочном упражнении. Работа ног Правильная работа ног в баскетболе играет не меньшую роль, чем правильная работа рук. В связи с этим на тренировочном этапе должна продолжаться работа по совершенствованию работы ног во время остановок в один и два контакта после получения мяча и после дриблинга, а также во время поворотов и вышагиваний.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок: Двумя шагами: легкоатлетические прыжки в шаге; прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу: «по кочкам»; бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам; имитация шагов остановки с места – упражнение в равновесии: исходное положение – стойка готовности; толчком впередистоящей ногой удлиненный шаг-прыжок сзади стоящей ногой с приходом на всю стопу – удержание равновесия на ней – выставляя толчковую ногу вперед, прийти в исходное положение; выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой) в целом после ходьбы и бега по ориентирам, по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера). Прыжком: выполнение приема с места: исходное положение – стойка готовности; шаг сзади стоящей ногой с последующим толчком и приземлением на две ноги; выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой) после ходьбы и бега по ориентирам (разметке площадки, отметкам мелом и т.п.), по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера); выполнение разновидностей приема в целом со сменой направления и скорости передвижений; чередование разновидностей остановок двумя шагами и прыжком в ситуативных условиях: в различных позициях относительно щита; варьируя скорость и направление предшествующего передвижения; реагируя на условные сигналы педагога, регламентирующие момент или вариант остановки (например, один длинный свисток – остановка с удлиненным шагом правой, два коротких свистка – остановка прыжком толчком левой и т.д.); состязания в точности и быстроте исполнения изучаемого способа приема в эстафетах и подвижных играх. Примерные упражнения для обучения и совершенствования поворотов.

На месте: выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделением с подсчетом педагога: «и-раз», «и-два» (на «и» перенести вес тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзади стоящей; на «раз» – отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом веса тела на сзади стоящую и вращением на ее носке); выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся, варьируя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания-вращения): в стойке готовности; в стойке игрока, владеющего мячом; выполнение поворотом на месте в стойке готовности с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед – передвижение бегом спиной вперед, поворот назад – рывок на исходную позицию и т.п.; выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений.

В движении: последовательное выполнение составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение; выполнение поворота по ориентирам при ходьбе, а затем при медленном беге по прямой; выполнение приема в целом со сменой направления движения после поворота; выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по разметке площадки,

по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам; выполнение разновидностей приема на месте и в движении с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах). Ловля и передача мяча на начальном этапе подготовки спортсмены уже усвоили ловлю и передачу мяча двумя руками на месте и в движении. На тренировочном этапе задача тренера освоить передачу одной рукой, совершенствовать скорость и точность передачи мяча, а также усложнять освоение техники ловли и передачи при помощи специальных упражнений. На тренировочных этапах свыше двух лет имеет место быть использование утяжеленных и набивных мячей для совершенствования техники ловли и передачи мяча.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования ловли мяча двумя руками на месте: имитация приема переключением мяча из рук одного занимающегося в руки другого; индивидуальные упражнения в ловле мяча, подброшенного вверх над собой (посланного в стену), с овладением мячом на разной высоте: над собой; после его отскока от пола: на уровне пояса, колен или пола; упражнения на месте и с вышагиванием в ловле мяча, посланного партнером: по навесной траектории в заранее поставленные кисти; на разной высоте: над головой, на уровне головы, груди, пояса, с отскоком, катящегося по полу; ловля мяча, летящего сбоку и поступающего от партнера сзади сбоку; выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки; выполнение разновидностей приема в эстафетах, подвижных и подготовительных играх типа: «гонка мячей по кругу», «передай мяч и садись», «мяч ловцу» и др.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок с ловлей мяча двумя руками: остановка изучаемым способом (двумя шагами или прыжком) с места с ловлей отскочившего от площадки мяча, предварительно выпущенного перед собой; выполнение изучаемой разновидности приема, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера: а) с места; б) после передвижения ходьбой; в) после передвижения медленно бегом; остановка изучаемым способом с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вертикально вверх вытянутой в сторону рукой: остановка с ловлей «зависшего» в воздухе мяча; выполнение изучаемой разновидности приема в целом: а) с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола; б) после встречного набрасывания мяча партнером по навесной траектории; в) после встречной передачи партнера заданным способом (момент передачи регламентируется звуковым сигналом игрока, выполняющего остановку); выполнение разновидностей приема, варьируя: а) скорость передвижений игрока; б) момент передачи мяча партнером; в) направление полета мяча от партнера (навстречу, сбоку или на ход выполняющему остановку игроку); выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями в условиях противоборства: подвижные игры типа «охраняй капитана», «мяч капитану» и т.п.

Передача мяча – прием техники владения мячом, с помощью которого

партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском. Существует несколько способов выполнения передач. Они различаются исходным положением мяча или характером движения верхних конечностей и бывают: передачи от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, сбоку, над головой (крюком), одной и двумя руками. Обучение передаче-ловле мяча начинают стоя на месте и по мере освоения приема выполнение возможно в движении.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования передач мяча на месте: имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделением с зеркальным возвращением в исходное положение; • имитация передачи-ловли в парах переключением мяча из рук одного игрока в руки другого; передачи в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию, направление и траекторию полета мяча; передачи мяча в парах, тройках и других сочетаниях несколькими мячами; передачи мяча в различных построениях (во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т. п.) с последующим передвижением вслед за мячом или в сторону от направления передачи; передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника (над плечом, над головой, под рукой и т.п.): а) с вышагиванием; б) в сочетании с поворотами на месте; в) в сочетании с обманными движениями мячом; г) в сочетании с последующим финтом и уходом от защитника; передачи мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу; направленное сочетание разновидностей передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры): а) в подвижных играх типа: «не давай мяч водящему», «мяч в центр», «подвижная цель», «10 передач» и т.п.; б) в условиях игрового противоборства.

Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча в движении: При встречных передачах: выполнение изучаемого способа передачи в движении неподвижно стоящему игроку с использованием двухшажного ритма работы ног: а) снимая мяч с кисти вытянутой в сторону руки партнера (с места, в ходьбе; в беге); б) после ловли мяча слегка подброшенного вертикально вверх с кисти вытянутой в сторону руки партнера; выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: а) после собственного выбрасывания мяча перед собой (с обратным вращением) и отскока от пола; б) после ловли мяча наброшенного партнером навстречу набегающему игроку в заранее указанной точке площадки, обозначенной линией разметки, набивным мячом и т.п.; выполнение передачи в движении неподвижно стоящему игроку после встречной передачи партнера: а) с отскоком от пола; б) по навесной траектории, в) по прямой траектории; (встречная передача выполняется по звуковому сигналу набегающего игрока); передачи в движении неподвижному игроку, варьируя момент передачи мяча набегающему игроку и траекторию его полета; выполнение изучаемого приема в целом при движении спортсменов из встречных колонн: а) с отскоком от пола; по прямой траектории.

При поступательных передачах: выполнение изучаемого способа поступательной передачи с места на ориентир (вытянутую вперед-вверх руку):

стоящему впереди-сбоку партнеру; игроку, начинающему движение; двигающемуся нападающему (после ловли мяча в движении игрок выполняет один из освоенных игровых приемов или их сочетание: остановку, встречную передачу в движении другому партнеру, ведение мяча, бросок в движении и т.п.); поступательная передача с места двигающемуся партнеру в сочетании с сопровождающим рывком передающего игрока: варьируется дистанция, на которую передается мяч и скорость передвижения убегающего партнера; поочередное выполнение приема одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении по кругу: передача впереди бегущему партнеру; выполнение поступательной передачи в движении при параллельном перемещении вдоль площадки двух-трех игроков; выполнение разновидностей встречных и поступательных передач в движении в эстафетах и подвижных играх типа «охота с мячом», «запятной мячом», «салки и мяч» и т.п. Открывание для получения мяча.

Помимо техники ведения мяча, техники завершения атаки, а также техники ловли и передачи мяча существует еще один раздел техники нападения, это техника открывания для получения мяча. Существует три способа для открывания с целью получения мяча: через контакт с защитником через заступ при помощи разворота (пивота) Освоение каждого способа открывания необходимо также проводить в три этапа: провести устное объяснение, выполнить показ, а затем приступить к освоению способа открывания. Основным упражнением для тренировки открывания для получения мяча является игра 1 на 1 с пасующим из различных позиций. Для данного упражнения очень важно, чтобы игрок защиты работал в закрытой стойке на ногах максимально близко с нападающим, не позволяя тому открыться для получения мяча. Тренер должен постоянно мотивировать защитников на перехват мяча, таким образом, защитник будет тренировать нападающего. Это можно осуществить при помощи бонусных очков при игре на очки, например, за перехват 3 бонусных очка. Одной из самых популярных ошибок при открывании для получения мяча является открывание мяча путём отталкивания защитника рукой. Таким образом, нападающий отрабатывает не открывание для получения мяча, а фол в нападении.

В связи с этим тренером должна проводиться постоянная корректировка действий нападающего для открывания. Подбор в нападении как известно, для того, чтобы осуществить подбор в баскетболе, важнее всего желание подобрать мяч и умение выбрать правильную позицию для подбора мяча. Подбор мяча - это владение мячом после осуществления атаки кольца одним из нападающих. Примерные упражнения для тренировки подбора мяча: передача мяча в щит с последующим овладением мяча в прыжке и приземлением на площадку; передача мяча в щит в колонне друг за другом; передача мяча в щит в двух колоннах на противоположных кольцах с последующим передвижением к другому кольцу; игра 1 на 1 с борьбой за подбор мяча. В этом упражнении очки нападающему даются не только за забитые мячи, но еще и за подбор после завершения атаки кольца.

Подбор в нападении засчитывается как два очка, подбор в защите как одно очко; борьба за мяч под кольцом в тройках. Один игрок выполняет бросок в кольцо с любой дистанции, двое игроков борются за подбор под кольцом после броска. Выше нами были рассмотрены блоки техники нападения. Далее мы рассмотрим разделы техники защиты, которые включают в себя: техника защитной стойки и передвижений; техника противодействия игроку с мячом, без мяча, заслону; техника блокировки игрока при подборе.

Техника стоек и передвижений В технике защиты выделяют стойку с параллельной постановкой стоп, стойку с выставленной вперед ногой и закрытую стойку. Стойка защитника с параллельной постановкой стоп применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника по площадке.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой используется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит. Закрытая стойка применяется при активных формах защиты и отличается близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи. В защите используют все способы передвижений, которые применяют при нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков. Соответственно, нет принципиальных различий и в технике их исполнения.

Техника противодействия игроку с мячом, без мяча, заслону. К технике противодействия игроку с мячом относятся: вырывание, выбивание мяча, а также накрывание (блок-шот) и отбивание мяча при бросках. К технике противодействия игроку без мяча является перехват и выбивание мяча при передаче. На тренировочном этапе начинается изучение применения заслона, поэтому мы должны уделять внимание освоению техники противодействия заслону.

На тренировочных этапах до двух лет к изучению предлагаются следующие варианты противодействия заслону: смена игроков в защите, в том числе ситуация неравноценного размена прохождение заслона со своим, в том числе сверху, снизу и между игроками.

На тренировочном этапе свыше двух лет осваиваются следующие варианты противодействия заслону: в случаях использования заслона игроками различных амплуа – помощь игрока при заслоне и возврат к своему игроку (принцип помощи вернуть); в случаях использования заслона игроками различных амплуа – защита против игрока с мячом вдвоем с дальнейшей подстраховкой третьего игрока (принцип двойного отбора). Что касается техники защиты, немалую роль играет коммуникация игроков в защите, которая оказывает дополнительное психологическое воздействие на игроков нападения, поэтому необходимо обучать разговору игроков во время командной защиты. Применяются такие фразы, как: "я на мяче", "помогу-вернуть", "смена" и т.д., и т.п.

Техника блокировки игрока при подборе после выполнения броска игроком нападения игроку защиты необходимо осуществить блокировку игрока для того, чтобы взять подбор и организовать атаку в противоположном направлении, также этот приём называется "поставить спину". Данный приём играет большую роль в освоении командной защиты, так как является основой для подбора мяча в защите.

Примерные упражнения для тренировки блокировки игрока при подборе: Игра 1 на 1 в парах с акцентом на подбор мяча после броска. В данном упражнении игрок защиты отдает передачу игроку нападения и выполняет рывок к мячу, игрок нападения выполняет бросок в кольцо с места или с прыжком, и бежит на подбор своего мяча. Задача игрока защиты не дать подобрать мяч нападающему. Игра ведется на очки, забитые мячи 1 очко, подбор в нападении 2 очка, подбор в защите 1 очко. Игра в тройках с акцентом на подбор мяча после броска. В данном упражнении один игрок защиты стоит напротив двух игроков нападения. Игрок защиты отдает передачу одному нападающему, а блокирует другого нападающего (без мяча). Игра ведется на очки. Игра за блок 3 на 3. Игроки защиты находятся на лицевой линии, игроки нападения на трех очковой линии. Один из защитников передает мяч одному из нападающих, после чего следует бросок. Каждый защитник ставит спину своему нападающему. Если подбирают защитники, то они атакуют на противоположное кольцо. Если подбирают нападающие, то они добивают мяч до тех пор, пока не забьют или защитники не возьмут мяч в руки. Игра за блок 5 на 5. Тоже самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках.

Игра за блок с переменной мест 3 на 3. Игроки защиты перемещаются в защитной стойке по кругу. Мяч у тренера. Как только тренер выполняет бросок, каждый игрок защиты должен найти своего игрока нападения и отблокировать его. Если подбирают защитники, то они атакуют на противоположное кольцо. Если подбирают нападающие, то они добивают мяч до тех пор, пока не забьют или защитники не возьмут мяч в руки. Игра за блок с переменной мест 5 на 5. Тоже самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках.

**Тактическая подготовка,** (этапы: начальной подготовки; учебно-тренировочный этап; совершенствования спортивного мастерства; высшего спортивного мастерства).

Тактика игры средствами ведения игры являются приемы техники и многообразие их способов. Каждый технический прием или их сочетание в игре применяются в конкретной игровой ситуации. Характер и содержание индивидуальных действий и взаимодействий игроков-партнеров в каждый игровой момент обусловлены изменяющимися условиями их выполнения, а осмысленный выбор диктуется избранной тактикой игры. По направленности деятельности выделяют два раздела: тактику нападения и защиты. По особенностям организации каждый раздел подразделяют на группы действий: индивидуальные, групповые и командные. На тренировочном этапе изучаются следующие разделы тактической подготовки: различные взаимодействия в

парах, тройках, пятерках; быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве; игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве; командная защита; личный прессинг; позиционное нападение; На начальном этапе подготовки спортсменов к изучению предлагалось только групповое взаимодействие "пас-вход". На тренировочном этапе идет более углубленная подготовка спортсменов, поэтому при изучении тактики нападения появляются такие взаимодействия в парах, как заслон и передача мяча из рук в руки, в тройках - восьмерка, передача мяча в трехсекундную зону и скрестное открывание под мяч, заслоны с двух сторон и так далее. 82 Кроме этого, на тренировочном этапе мы должны уделять внимание игре в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве, организации быстрого прорыва и раннего нападения. Так как до тренировочного этапа третьего года обучения правилами запрещено использование личной защиты, поэтому тактика защиты строится на личном прессинге, а также организации командной личной защиты с использованием вариантов подстраховки. На тренировочных этапах свыше двух лет уже изучаются вопросы зонной защиты и зонного прессинга, а также создания ситуаций для применения данного вида защиты. Для тренировки командных тактических действий в защите и нападении используются игры 5x5, 4x4, 5x4, 4x5 и т.д.

**Психологическая подготовка** (этапы: начальной подготовки; учебно-тренировочный этап; совершенствования спортивного мастерства; высшего спортивного мастерства).

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем: - осознание игроками задач на предстоящую игру; - изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.); - изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей; - осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент; - преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой; - формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре. Каждый спортсмен испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Тренеру необходимо планировать в тренировочном процессе занятия, на которых знакомить спортсменов со средствами управления психоэмоциональным состоянием. Обучать спортсменов, как правильно настроиться на каждую игру, как избавиться от «мондража» перед

ответственным стартом, как снять напряжение во время игры и др.

#### **Теоретическая подготовка (приложение № 4)**

**Инструкторская и судейская практика** (этапы: учебно-тренировочный этап; совершенствования спортивного мастерства; высшего спортивного мастерства).

В течение всего процесса подготовки спортсмена в рамках инструкторской практики тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей тренировочного занятия, формировать у спортсменов умение самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств. Судейская практика на тренировочном этапе спортивной подготовки заключается в четком понимании основных жестов полевых судей, судей-секретарей, в умении читать основной протокол игры, знать основные обозначения в протоколе статистики. Также с третьего тренировочного года спортсменов начинают привлекать к активной судейской практике, как в роле полевого судьи, так и судьи-секретариата. Поэтому на тренировочном этапе спортивной подготовки активно изучаются функциональные обязанности каждого судьи-секретариата. Спортсменам предлагается принимать активное участие в судействе тренировочных игр на разных судейских позициях. На 4,5 тренировочных годах разрешено посещение судейских семинаров для получения официального разрешения судить основные соревнования и игры, как в качестве судьи в поле, так и судьи-секретариата

**Интегральная подготовка** (этапы: начальной подготовки; учебно-тренировочный этап; совершенствования спортивного мастерства; высшего спортивного мастерства).

Интегральная подготовка спортсменов на направлена на развитие умения применять полученные навыки и принимать правильные решения в конкретной игровой ситуации. В связи с тем, что основной задачей интегральной подготовки, является подготовка к официальным соревнованиям, необходимо уделять внимание подготовке спортсменов к игре 5 на 5.

Средствами интегральной подготовки являются учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий, ситуационные игры. Учебные игры – незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности спортсменов, при достаточной подготовленности спортсменов. Главное их достоинство – это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки.

В практике занятий баскетболом учебные игры применяются при игре на один или на два щита, в полных или уменьшенных составах команд, в течение всего предусмотренного правилами времени или с изменением продолжительности игры, при соперничестве с равными по силам, более

слабыми или сильными командами. Игровое противоборство должно происходить целенаправленно под непосредственным руководством педагога с конкретными заданиями на игру. Задания могут быть направлены на воспроизведение в условиях соперничества тех или иных технико-тактических действий, отработку групповых или командных тактических действий в нападении или защите, интеграцию всех компонентов подготовленности в целостную игровую деятельность. Стимулировать выполнение установок на игру можно начислением дополнительных очков за успешные игровые действия либо введением некоторых изменений в правилах игры. Вариативность изменения правил не ограничена и зависит от решаемых в игре задач и уровня подготовленности спортсменов. Полезными могут быть не только традиционное увеличение или уменьшение всего игрового времени, либо расширение или сокращение продолжительности отдельных игровых фаз (перевода мяча в зону соперника, владения мячом в передовой зоне, организации всей атаки), изменение численности состава команд.

Хорошую службу в процессе обучения могут сослужить также игры с объявленным или скрытым гандикапом (начислением дополнительных очков), неожиданным вводом второго или запасного мяча, введением в игру дополнительного защитника или нападающего, принимающего поочередное участие в действиях одной и другой команды и т.п. Всеобщий азарт вызывают так называемые игры «на интерес», когда игроки проигравшей команды в наказание выполняют какие-либо непопулярные действия: совершают челночные передвижения или бег по кругу. Безусловное положительное тренировочное воздействие учебных двусторонних игр на спортсменов подкрепляется последующим их участием в контрольных играх с приглашенными командами. Участие в календарных играх официальных соревнований требует от баскетболистов максимальной и взаимосвязанной реализации локальных результатов их обучения в целостную игровую деятельность. Любые соревнования должны рассматриваться, с одной стороны, как цель всей тренировочной работы, с другой – как эффективное средство интеграции системы предшествующих педагогических воздействий.

#### **Учебно-тематический план (приложение N 4).**

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

**К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол" и его спортивных дисциплин относятся:**

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

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

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

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

- 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**

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом](#) Минздрава России от 23.10.2020 N 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" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) <sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

для прохождения спортивной подготовки. Необходимо учесть, что, начиная с учебно-тренировочного этапа необходимо выдавать каждому обучающемуся в индивидуальное пользование по баскетбольному мячу;

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	4
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5.	Корзина для мячей	штук	2
6.	Мяч баскетбольный	штук	30
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9.	Мяч теннисный	штук	10
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
12.	Свисток	штук	4
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка	штук	24
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойка для обводки	штук	20
17.	Утяжелитель для ног	комплект	15
18.	Утяжелитель для рук	комплект	15
19.	Фишки (конусы)	штук	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

обеспечение спортивной экипировкой (**приложение № 5**);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Кадровые условия реализации Программы:**

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку,

должен соответствовать 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** "Тренер", утвержденным **приказом** Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), **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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

### **Перечень информационных ресурсов**

<https://minobrnauki.gov.ru/> – Министерство науки и высшего образования Российской Федерации;

<https://minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;

<https://obrnadzor.gov.ru/> – Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор);

<https://edu.ru/documents/> – Российское образование федеральный портал;

<https://apkpro.ru/> – Академия Минпросвещения России;

<https://russiabasket.ru/> - Российская Федерация Баскетбола.

### **Перечень информационного обеспечения методическая литература**

1. *Анискина С.Н.* Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 38 с.

2. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

3. *Гомельский А.Я.* Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. - 352 с.

4. *Губа В.П.* Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 144 с.

5. *Гомельский А.Я.* Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 1997. – 224 с.

6. Приказ Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 г. N 1312 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол".

7. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 1006 "Об

утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол".

### Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	12	16	20	24		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4		
		Наполняемость групп (человек)							
		15-30		12-24		6-12		4-8	
		1.	Общая физическая подготовка	46(20%)	56(18%)	100(16%)	116(14%)	104(10%)	124(10%)
2.	Специальная физическая подготовка	32(14%)	50(16%)	111(18%)	150(18%)	187(18%)	224(18%)		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5(2%)	9(3%)	31(5%)	66(8%)	135(13%)	199(16%)		
4.	Техническая подготовка	74(32%)	93(30%)	162(26%)	166(20%)	124(12%)	150(12%)		
5.	Тактическая подготовка	30(13%)	40(13%)	62(10%)	133(16%)	198(19%)	174(14%)		
6.	Теоретическая подготовка	3(1%)	3(1%)	12(2%)	16(2%)	20(2%)	13(1%)		
7.	Психологическая подготовка	9(4%)	12(3%)	12(2%)	16(2%)	20(2%)	36(3%)		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6(2%)	6(2%)	6(1%)	9(1%)	12(1%)	13(1%)		
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6(1%)	9(1%)	20(2%)	39(3%)		

10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6(2%)	6(2%)	6(1%)	9(1%)	12(1%)	13(1%)
11.	Интегральная подготовка	23(10%)	37(12%)	106(17%)	133(16%)	186(18%)	224(18%)
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	6(1%)	9(1%)	22(2%)	39(3%)
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040	1248

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	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; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	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; - ...	В течение года
1.3.	...	...	...
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание	В течение года

		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	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); - ...	В течение года
2.3	...	...	...
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	
3.3.	...	...	...
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	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; - ...	В течение года
4.2.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	Согласно календарно-учебного плана тренер-преподавателя	...
	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)		
	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Гигиена спортсмена (викторина)...		...
	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)		
	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена (беседа)		...
	Формирование критического отношения к допингу (беседа)		
	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)		

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической

	занятий физической культуры и спортом			культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных - силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма.	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.

	Перетренированность/ неотренированность			
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...	...	...
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое,	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного,

патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

			физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...	...	...

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1

			ся								
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1