

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №6 имени В.И.Расторгуева Города Томска»
Северный городок, ул. 61/1, Томск, 634006, тел./факс (3822) 651102
ОКПО 36293555 ИНН/КПП 7021057321/ 701701001

СОГЛАСОВАНО

на Педагогическом совете учреждения
Протокол от 26.11.2025 № 24

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБУ ДО СШ № 6
имени В.И. Расторгуева от 28.11.2025
№ 01/28-01

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» для групп начальной подготовки

Программа разработана в соответствии с минимальными требованиями приказа Министерства спорта Российской Федерации от 14 ноября 2025 г. № 954 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Разработчики:

Чанго А.А.-заместитель директора по УР

Соавторы: тренеры-преподаватели Гутенко С.Д., Сафронова О.Г.,
Васильев Е.Ю., Иванова М.Е., Иванов Е.А., Колесников А.В.,
Мельников С.А., Губина С.В.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БАСКЕТБОЛУ	5
2.1.	Срок реализации спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной спортивной подготовки	5
2.2.	Объем Программы	5
2.3.	Основные виды (формы) тренировочного процесса	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки	7
2.5.	Календарный план воспитательной работы	12
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте	15
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	21
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы	21
3.2.	Оценка результатов освоения Программы на начальном этапе спортивной подготовки	23
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку на начальном этапе спортивной подготовки	26
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	28
4.1.	Программный материал по виду спорта «баскетбол»	28
4.2.	Теоретическая подготовка	28
4.3.	Физическая подготовка	37
4.4.	Техническая подготовка	41
4.5.	Тактическая подготовка	52
4.6.	Интегральная подготовка	53
4.7.	Психологическая подготовка	54
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	56
5.1.	Правила приема в спортивную школу	56
5.2.	Основы селекции детей для занятий баскетболом	56
5.3.	Обеспечение требований безопасности при реализации Программы	58
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	63
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	63
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	64
6.3.	Иные условия реализации Программы	65
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы	66

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» для групп начальной подготовки (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по баскетболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 ноября 2025 г. № 954 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее - ФССП).

В Программу включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на начальном этапе.

Цель Программы на начальном этапе спортивной подготовки заключается в эффективной организации процесса набора и селекции лиц, желающих пройти спортивную подготовку по виду спорта «баскетбол», а также развития у них базовых двигательных умений, навыков и качеств, необходимых для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки:

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

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки баскетболистов;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- возрастания популярности занятий спортом и баскетболом, в частности.

Структура Программы основывается на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и включает:

- общие положения;
- характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

- систему контроля;
- рабочую программу по виду спорта;
- условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на начальном этапе, а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с лицами, проходящими спортивную подготовку.

В основе Программы лежит преемственность задач спортивной подготовки, которая основана на непрерывной последовательности учебно-тренировочного процесса, направленного не только на повышение уровня подготовленности спортсмена, но и на сохранение его здоровья.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1 Срок реализации спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной спортивной подготовки

Для достижения положительной динамики и роста уровня подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, от этапа к этапу, а также для сохранения здоровья и функциональности перспективных детей, необходимо четкое соблюдение, научно обоснованных и практикой подтвержденных, требований к стандартам спортивной подготовки. В таблице 1 представлены возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, а также наполняемость групп на этапе начальной подготовки.

Таблица 1 – Продолжительность начального этапа спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов	Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки:	3	8-11	15-25
НП-1-й год	1	8	15-25
НП-2-й год	1	9	15-25
НП-3-й год	1	10	15-25

2.2 Объем программы

Установленные нормативы объема тренировочной нагрузки в группах начального этапа спортивной подготовки представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки для групп начального этапа

Этап начальной подготовки	Минимальное количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
НП-1 (1-й год)	6*	3	312*	156
НП-2 (2-ой год)	7*	4	364*	208
НП-3 (3-ий год)	8*	4	416*	208

*Продолжительность тренировочных занятий представлена в астрономических часах

2.3 Основные виды (формы) тренировочного процесса

Основные виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы процесса:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах;
- самостоятельная подготовка.

На этапе начальной подготовки в рамках игровой подготовки проводятся соревнования и матчевые встречи.

На первом году обучения в группах начальной подготовки рекомендовано использовать игру 1x1, 2x2, 3x3, возможно 4x4, постепенно увеличивая число противоборствующих игроков по мере получения необходимых умений и навыков игровой деятельности. На вторых и третьих годах обучения начального этапа используются те же игры 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, а также начинается соревновательная деятельность в виде контрольных игры тематических краткосрочных турниров, включенных в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Количество таких игр не должно превышать нормы, установленной ФССП (таблица 3).

Таблица 3 - Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол на начальном этапе спортивной подготовки

Виды соревнований (игр)	Периоды начального этапа спортивной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	1
Отборочные	-	-
Основные	-	-
Всего игр	10	10

Учебные игры – незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку. 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 тренера-преподавателя 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.

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

Годовой объем учебно-тренировочной работы по программам спортивной подготовки для каждой группы определяется из расчета 52 недель.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является рациональное и обоснованное распределение программного материала по этапам подготовки.

Система многолетней тренировки баскетболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых на различных этапах спортивной подготовки, общая направленность многолетнего учебно-тренировочного процесса следующая:

- постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

В учебно-тренировочном процессе баскетболистов различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую (общую, специальную), техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирования и контроль. ФССП установлено наиболее рациональное соотношение видов подготовки на разных этапах спортивной деятельности (таблица 4).

Таблица 4 – Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах НП

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18
Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16
Техническая подготовка (%)	30-32	28-30
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)	1-3	1-3
Интегральная подготовка (%)	8-10	10 - 12

На протяжении всего учебно-тренировочного процесса, не зависимо от периода, цикла, этапа подготовки необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма спортсмена, развитием его физических качеств и совершенствованием технико-тактического мастерства. Примерное распределение объема тренировочной нагрузки и программного материала по видам и этапам спортивной подготовки показано в таблицах 5-7.

Таблица 5 – Примерный годовой план для групп начального этапа 1 года подготовки

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего	%
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	23,1
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	42	13,5
3	Техническая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	8	8	6	6	8	87	27,9
4	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	51	16,4
5	Интегральная подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	32	10,3
6	Медицинские, медико-биологический, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	4	-	-	4	4	-	-	-	4	4	2	4	28	9
Итого:		28	24	24	29	30	25	25	25	30	24	24	24	312	100,2

Таблица 6 – Примерный годовой план для групп начального этапа 2 года подготовки

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего	%
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	5	5	68	18,7
2	Специальная физическая подготовка	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	52	14,3
3	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96	26,4

4	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	19,8
5	Интегральная подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	13,2
6	Медицинские, медико-биологический, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	4	-	-	4	4	-	-	-	4	4	4	4	28	7,7
Итого:		32	29	29	32	31	29	29	28	32	31	31	31	364	100,1

Таблица 7 – Примерный годовой план для групп начального этапа 3 года подготовки

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего	%
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	5	5	5	6	6	5	6	6	5	68	16,4
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	6	6	6	6	6	6	5	5	5	66	15,9
3	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96	23,1
4	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96	23,1
5	Интегральная подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60	14,5
6	Медицинские, медико-биологический, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	4	2	-	4	4	-	-	-	4	4	4	4	30	7,3
Итого:		36	34	32	36	36	32	33	33	36	36	36	36	416	100,3

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа организуется на всех этапах учебно-тренировочного процесса лиц, проходящих спортивную подготовку. Решение воспитательных задач осуществляется через формирование у обучающихся нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, как в загородных стационарных, так и летнем лагере, ежегодно организованным на базе школы.

Воспитательные средства:

- личный пример;
- высокий уровень организации учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- система наставничества со стороны опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- демонстрация в социальных сетях игр, соревнований и других мероприятий, оформление стенда плакатами об успешном выступлении команд учреждений на соревнованиях и их обсуждение тренерами-преподавателями с детьми;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- трудовые сборы и субботники.

Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является взаимодействие тренера-преподавателя с родителями (законными представителями) ребенка, чья роль огромна в формировании отношения детей к занятиям спортом. Очень сложно работать с обучающимися, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению детей. Также нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику ребенка. Поэтому каждому тренеру-преподавателю необходимо найти контакт с родителями.

Уже на начальном этапе лицам, проходящим спортивную подготовку, необходимо прививать этику спортивной борьбы. Важно сформировать должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения с другими игроками в команде, тренером-преподавателем, судьей, зрителями и т.д.). Перед соревнованиями необходимо настраивать команду не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время игр, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

В таблице 8 приведен примерный план воспитательной работы на начальном этапе спортивной подготовки.

Таблица 8 – Примерный план воспитательной работы на начальном этапе подготовки

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Здоровьесбережение			
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 положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - проведение семейных эстафет; - проведение конкурсов и викторин	В течение года
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); - проведение тематических лекций с родителями (законными представителями) детей; - заполнение дневника самонаблюдения в системе АИС «Мой спорт».	В течение года
3	Контроль физического состояние	1. Проведение тестирования по ОФП и СФП. 2. Текущее наблюдение. 3. УМО	1. Сентябрь, декабрь, май. 2. Ежедневно. 3. 2 раза в год
Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоритическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, уважение государственных символов (герб, флаг,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года

	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 соревнования)		
2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Проведение ежегодных соревнований по баскетболу ко Дню защитника Отечества. Тематический квест «Юные разведчики». Участие в Параде ко Дню Победы.	Февраль Мая
Развитие творческого мышления			
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.	
Профилактические мероприятия с тренерами-преподавателями и родителями (законными представителями) обучающихся			
1	Развитие чувства уверенности обучающегося в своих силах	Наглядный материал (памятки, брошюры, буклеты) с ссылками на достоверные источники информации и телефонами бесплатных психологических служб	Ноябрь
2	Повышение воспитательного потенциала	Родительские собрания, семинары с тренерами-преподавателями, просмотр фильмов, научных статей, способствующих повышению психологической грамотности	Не менее 2 раз в год
3	Информирование родителей об особенностях поведения подростков, получение общих рекомендаций	Семинар	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у детей о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента занимающихся.

При проведении занятий могут быть использованы игровые формы, диалоги, групповые дискуссии. Поскольку ситуация с допингом и противодействием ему быстро меняется, тренеру следует быть хорошо осведомленным о новых событиях в этой сфере, ссылаться в качестве примеров на новости, актуальные в текущий момент времени.

На начальном этапе подготовки юных баскетболистов в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы с детьми на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни.

На сегодня встает острый вопрос правильной и научно-обоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах.

Вопросы, связанные с профилактикой и использованием запрещенных средств и препаратов в спорте очень актуальны, и заслуживают внимания, начиная с начального этапа подготовки спортсмена. Учитывая масштаб вреда, который возможен от применения допинга, тренеры, работающие с юными баскетболистами, должны проводить разъяснительную работу по ознакомлению спортсменов с наличием Всемирного антидопингового кодекса, общероссийских антидопинговых правил, антидопинговых правил, существующих в баскетболе, а также включать в программу по теоретической подготовке беседы и мероприятия по антидопинговой тематике.

При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены:

- на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;
- на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;
- на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма,

принципа справедливой игры – «Фейр Плей».

Таблица 9 – Примерный план антидопинговой работы спортсменами НП

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение	Прохождение антидопингового обучения на платформе РУСАД (НП-3)	Заместитель директора по УР Инструктор-методист Тренеры-преподаватели	Январь-март
	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	Тематические небольшие лекции	«Допинг, социальные и экономические последствия его применения и личные трагедии спортсменов», «Как влияет употребление запрещенных препаратов на организм спортсменов»	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели	В течение года
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель Врач	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе (по назначению)	1 раз в год
	Внутришкольный конкурс	«Спорт без допинга-май выбор»	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели	1 раз в год

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Как отдельный вид спортивной подготовки инструкторская и судейская практика не

предусмотрены на этапе начальной подготовки.

Тем не менее, в ходе учебно-тренировочного процесса, спортивных мероприятий и игр занимающиеся должны на начальном этапе освоить навыки и умения, необходимые для последующего освоения данного вида подготовки, а именно:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Проведение беговых и общеразвивающих упражнений разминочного характера под контролем тренера-преподавателя.
3. Также возможно привлекать спортсменов к объяснению правил подвижной игры и условий ее проведения, к объяснению знакомого упражнения и его демонстрации – на 2-3 годах тренировки.

Таким образом, судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки баскетболиста заключается в ознакомлении занимающихся с основами техники и техническими элементами игры в баскетбол, с основами правил соревнований и основными жестами полевых судей. Также с первого тренировочного года баскетболиста знакомят с пространством игровой площадки и воспитывают умение ориентации на ней. Вместе с этим игрок должен уметь определить игровой статус команды (команда нападения, команда защиты), знать тыловую и передовую зоны.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий.

Основным условием для достижения лицами, проходящими спортивную подготовку, высоких спортивных результатов является хорошее физическое здоровье и способность выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, справляясь с неизбежными физическими усилиями и психическим напряжением. При организации тренировочного процесса необходим постоянный контакт тренера и врача, чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье спортсменов.

Врач осуществляет контроль за состоянием здоровья спортсмена, а также принимает участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед штатным врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения– учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных мероприятий;
- наблюдение и контроль за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании учебно-тренировочного процесса;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с занимающимися, по возможности с родителями.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена.

Плановая диспансеризация проводится в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»

Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании.

Одним из важных аспектов медицинских мероприятий является профилактика травматизма.

Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травма рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание - «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

В группах тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства наряду с контролем состояния здоровья, уровня функциональной подготовленности спортсмена врачу необходимо вести санитарно-просветительскую работу.

Спортсмен должен знать:

- принципы построения питания, его режим, нормы потребления продуктов, значение витаминов;
- заболевания, связанные с длительными и систематическими занятиями спортом, меры профилактики этих заболеваний;
- типовые травмы, причины их возникновения, профилактические меры, оказание первой помощи, особенности спортивного травматизма;
- симптомы утомления и переутомления, понимать и уметь применять методы самоконтроля за утомляемостью.

Планы применения восстановительных средств.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

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

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

Педагогические средства восстановления:

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

Психологические средства восстановления:

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

Медико-биологические средства восстановления:

- гигиенические средства - требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания, обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю
- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

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

соревновательный микроциклы);

- кислородотерапия;
- массаж.

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

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы на начальном этапе спортивной подготовки

Контроль регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний – умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы на начальном этапе подготовки включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в спортивные школы и отделения баскетбола, а также текущий учет – на протяжении всего времени прохождения спортивной подготовки. Рассмотрение получаемых в процессе подготовки результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы для каждой конкретной группы спортсменов, что способствует повышению качества тренировочного процесса. Анализ результатов контрольных нормативов в начале – в конце тренировочного года подготовки и динамика этих показателей позволяют судить об адаптации занимающегося к применяемым воздействиям и выполняемой нагрузке.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- 1) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- 2) оценки адаптации юного игрока к тренировочной работе;
- 3) выполнения контрольных упражнений на начальном этапе по физической подготовке.

Текущий контроль процесса тренировки баскетболистов и состояния спортсменов включает:

- учет и анализ проделанной работы по журналам учета групповых занятий, по планам тренировочных нагрузок и др.;
- оценку переносимости баскетболистом тренировочной нагрузки на основании своевременной, объективной, исчерпывающей информации по данным тестирования подготовленности спортсмена, а также на основании врачебно-педагогических наблюдений медицинского работника, тренера, в том числе на основании субъективных ощущений спортсмена;
- оценку функционального состояния организма занимающегося по данным медико-биологических проб (тестов);
- оценку уровня развития физических качеств и технико- тактической подготовленности баскетболиста по данным регулярного контрольного тестирования;
- врачебный контроль, состоящий из ежегодного углубленного медицинского обследования и тщательного осмотра врачами- специалистами.

Контроль состояния функциональной подготовленности с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для спортсменов всех возрастов. Использование их на различных этапах подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние баскетболистов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование тренировочного процесса.

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функциональное состояние организма – важные условия определения адекватного двигательного режима для каждого занимающегося и оценки его эффективности.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям занимающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом;
- обоснование рациональных режимов тренировочного процесса баскетболистов;
- систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием баскетболистов;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий баскетболистов;
- медицинское обеспечение соревнований по баскетболу;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится два раза в год с целью выявления динамики функционального состояния спортсменов, уровня их физического здоровья. Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании.

Уровень здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки, оценка воздействия на организм тренировочных нагрузок, с последующей корректировкой планов тренировочных занятий исследуется путем реализации врачебно-педагогического контроля.

Задачи врачебно-педагогического контроля:

- изучение соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам;
- изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся;
- оценка общей и специальной тренированности;
- текущее и перспективное планирование тренировочных занятий;
- выбор и оценка педагогических (оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических (психорегуляция, аутогенная тренировка и т.д.) и медицинских средств восстановления (витаминизация, сауна, массаж, рациональное питание).

В педагогическом контроле применяются:

Метод педагогического наблюдения используется в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. Тренер наблюдает за поведением занимающихся, их активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, за реакцией организма на тренировочные и соревновательные нагрузки.

В соответствии с целями, поставленными применительно к начальному этапу спортивной подготовки, результатом реализации Программы является:

- знание основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «баскетбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «баскетбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всесторонне гармоничное развитие физических данных;
- укрепление здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы на этапе начальной подготовки сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, что позволяет оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся с целью:

- установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана;
- соотнесения этого уровня с требованиями образовательной программы;
- контроля над выполнением учебных программ и календарно - тематического графика изучения учебных предметов;
- определения уровня освоения обучающимися программы после каждого этапа (периода) обучения для перевода на следующий этап (период) обучения.

Промежуточная аттестация осуществляется для перевода на следующий этап (период) подготовки.

Задачи проведения промежуточной аттестации:

- выявление степени сформированности практических умений и навыков;
- анализ полноты реализации образовательных программ;
- определение уровня подготовленности обучающихся, динамика их результатов;
- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной деятельности;
- выяснение причин препятствующих полноценной реализации программ.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольных нормативов. Обучающие выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (нормативы). Промежуточная аттестация осуществляется не менее одного раз в год, в сроки, установленные годовым календарным учебным графиком во всех группах, на всех этапах, со всеми обучающимися.

В случае, если количество лиц, желающих проходить спортивную подготовку, больше, чем количество свободных мест в учебно-тренировочной группе, утвержденных тарификационным списком тренеров-преподавателей на учебный год, организуется промежуточная аттестация в середине учебного года в дни и время по согласованию тренера-преподавателя с Педагогическим советом, а также членами аттестационной комиссии. При проведении промежуточной аттестации обучающимися используются требования текущего этапа (периода) обучения.

Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Установлены следующие формы промежуточной и итоговой аттестации:

1. Теория и методика физической культуры - беседа. Тематика определяется содержанием программы. Система оценки: зачет/незачет.

2. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технические задания (на этапе начальной подготовки третьего года обучения на усмотрение тренера-преподавателя) - сдача контрольных нормативов. На основании нормативов выставляется рейтинг обучающихся. При одинаковых результатах по общей и специальной физической подготовки, отбор проводится на основании результатов упражнений по технической подготовке.

Критериями оценки на этапе начальной подготовки являются:

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

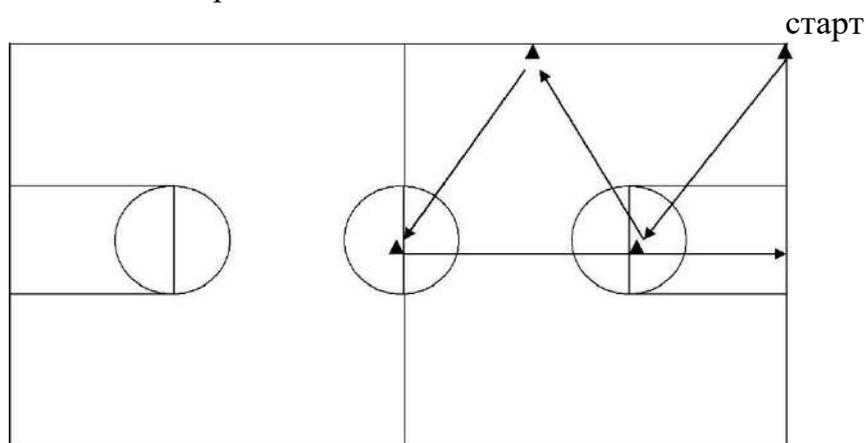
Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности) травмы.

3.2.1. Оценка технической подготовленности

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (сек.).

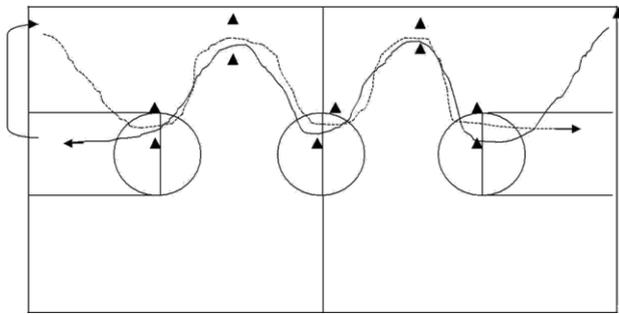
Инвентарь: 3 стойки.



2. Скоростное ведение мяча змейкой

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблёр начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.



Общие методические указания для групп начальной подготовки:

- перевод выполняется с руки на руку;
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с. (Пр. 25 м + 4 поп. = 21 м)

3. Передача мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д.

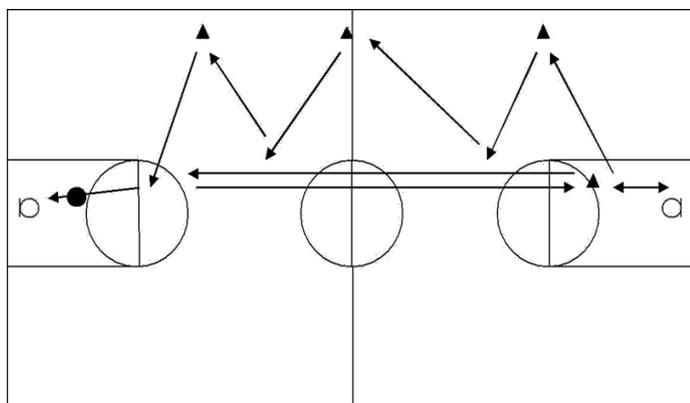
Фиксируется общее время и общее количество попаданий

Условия:

- передачи выполняются одной рукой от плеча;
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

Фиксируется общее время и общее количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с.

(Пр. 30м + 2 поп. = 28м)



4. Дистанционные броски

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно. Фиксируется количество попаданий.

Фиксируется количество бросков и очков.

5. Скоростное ведение мяча с попаданием. Игрок начинает из-за лицевой линии под щитом, обводит препятствия, ведя мяч правой рукой, и бросает в кольцо из-под щита произвольным способом, и продолжает тест в обратную сторону, ведя мяч левой рукой. Вариация 2: После броска из под щита, игрок берёт другой мяч, лежащий вне площадки, на расстоянии 0,5 м за лицевой линией под щитом, и продолжает тест в обратную сторону, ведя мяч левой рукой, заканчивая броском из-под щита или кольца.

3.2.3. Оценка теоретической подготовки

Знания проверяются при помощи контрольных бесед. Проводятся зачетные занятия.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Начиная с начального этапа, занимающиеся обязаны пройти тестирование по физической подготовке в конце каждого тренировочного года для определения динамики показателя уровня физической подготовленности и его оценки. Требования к нормативам установлены ФССП.

Тренер на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним двигательных задач. Нормативы по физической подготовке занимающиеся на начальном этапе подготовки сдают в конце каждого тренировочного года, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также проследить динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке на начальном этапе спортивной подготовки, представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Нормативы для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№	Упражнения	Ед. изм.	НП -1 8 лет		НП-2 9 лет		НП-3 10 лет	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более	
			10,5	10,8	10,3	10,6	10,0	10,3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			110	105	130	120	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее		не менее	
			20	16	22	18	22	18
2.2	Бег на 14 м	с	не более		не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9	3,4	3,9
3. Оценка технической подготовленности (3.2 на усмотрение тренера)								
3.1	Скоростное ведение мяча 20 метров (при переводе на следующий год НП)	с			не более		не более	
					15	15	13	13
3.2	Иные упражнения (см. 3.2.1.)							

Целесообразность и эффективность деятельности тренера-преподавателя прямо

пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в учебно-тренировочном процессе. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование спортивной подготовки. Например, годовой план подготовки корректируется столько раз в году, сколько имеется рабочих планов, так как анализ предыдущего рабочего плана дает возможность внести коррективы при составлении очередного.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

4.1. Программный материал по виду спорта «баскетбол»

Учебно-тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение игроками техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки, на повышение уровня своих функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена необходимых для игры в баскетбол.

Программный материал рассчитан на 52 недели обучения и включает рекомендации по содержанию всех видов подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на начальном этапе обучения. Для полного представления процесса подготовки баскетболиста и видения картины распределения объема часов не только по видам подготовки, но и по тренировочным годам, сформирована таблица. Прилагаемые планы распределения нагрузки являются примером составления годового учебно-тренировочного плана для тренеров-преподавателей и не являются окончательными.

Данные примерного учебно-тематического планирования на этапе начальной подготовки с недельным распределением часов по видам спортивной подготовки в течении всего календарного года (таблицы 11,12). Тренерам-преподавателям, которые реализуют программы спортивной подготовки на начальном этапе, следует учитывать, что на первом году обучения в группе начальной подготовке рекомендуется обеспечить обучение базовым движениям, основным приемам техники нападения и защиты, а также элементам индивидуальной тактики. На следующем году обучения на начальном этапе подготовки особое внимание уделять закреплению ранее изученных тем, а на третьем году начального этапа совершенствовать и группировать, сочетать приемы и элементы игры.

4.2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основные идеи федеральных стандартов спортивной подготовки по баскетболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности; о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни. Пример составления тематического плана по теоретической подготовке представлен в таблице 13.

Таблица 13 – Учебно-тематический план по теоретической подготовке для групп начального этапа спортивной подготовки

Темы по теоретической подготовке на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	Объем времени в год (мин.)	Сроки проведения	Краткое содержание
История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионаты 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, 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 культурой и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Ведение дневника самоконтроля, в т.ч. в электронном виде. Его формы и содержание.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах баскетбола. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила баскетбола	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 баскетболу.
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 баскетболу	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Требования техники безопасности при занятиях. Травматизм в баскетболе	15/20	В течение года, не менее двух раз	Инструктажи в соответствии с приложением к Положению о ведении обязательной документации тренера-преподавателя по вопросам организации охраны труда и личной безопасности в работе с обучающимися.

Антидопинговый контроль в системе подготовки баскетболистов (с учетом возраста)	10/15	В течение года	В соответствии с Планом мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте.
---	-------	----------------	---

4.3. Физическая подготовка

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности игроков. Различают два взаимосвязанных вида физической подготовки: общую и специальную.

Задачи общей физической подготовки:

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

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

Задачи по специальной физической подготовке:

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

Методически правильный подход к развитию основных физических качеств играет важную роль на этапе начальной подготовки, т.к. закладывается фундамент для последующего формирования уровня физической подготовленности баскетболиста. Развитие основных физических качеств базируется на сенситивных периодах.

Физическое качество – быстрота

Быстрота одно из ведущих физических качеств в баскетболе. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание в тренировочном процессе. Необходимо выделить три основных формы проявления быстроты: 1. Время проявления двигательной реакции; 2. Скорость выполнения отдельного движения; 3. Частота движений. Сочетание этих форм определяет все случаи проявления быстроты. С физиологической точки зрения развитие быстроты наиболее эффективно осуществляется на этапе начальной подготовки.

Примерные упражнения для развития быстроты у баскетболистов

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

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

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

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

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

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

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

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

Физическое качество гибкость

Гибкость – способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Необходима для полноценного освоения техники игровых приемов, помогает избежать травматизма.

Примерные упражнения для развития гибкости в баскетболе

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

Физическое качество – ловкость

Ловкость – это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

Это самое общее определение, поскольку ловкость – комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами.

Развивать ловкость следует с 8 лет, и работать над этим качеством постоянно, вводя в тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения.

Примерные общие упражнения для развития ловкости

- Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.
- Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
- Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.
- Падение назад и быстрое вставание.
- Падение вперед и быстрое вставание.
- Гимнастическое (колесо) влево и вправо.
- Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
- Стойка на руках.
- Ходьба на руках.
- Отлично помогает для развития координации, а, следовательно, и ловкости, ходьба по скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперед.

Примерные специальные упражнения для развития ловкости

- Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.
- Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
- Ходьба с качением мяча перед собой.
- Командная эстафета с качением мяча перед собой. Длина этапа – до 30 м.

- Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
- Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
- Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
- Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.
- Игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.
- Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

Развитие прыгучести у баскетболистов ЭНП

Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу "на втором этаже". Известно, что сила и высота прыжка во многом зависят от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. С этой целью нужно ежедневно утром уделять не менее пяти минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава.

Примерные упражнения для тренировки прыжка

- на тренировках после бега, гимнастики игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств – быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры;
- прыжки выполняются толчком с двух ног, приземление на "заряженную" стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная;
- толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние нормального шага – "маятник";
- то же, но выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;
- прыжки с поворотом на 180, 360 с поднятыми вверх руками;
- прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед-назад;
- толчки боком, спиной, грудью, выполняемые двумя игроками примерно одного роста и веса (петушиные бои);
- прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка. Используется 10-12 барьеров высотой 10-12 см., находящихся на расстоянии от 1 до 1,5 м друг от друга;
- прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игроков;
- запрыгивание на тумбу и сшагивание на пол;
- прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин. Через скакалку весом от 3 до 7 кг – от 30 с до 1,5-3 мин;
- запрыгивание (затем сшагивание) на препятствие высотой до 23-30 см толчком

голеностопов, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 15- 20 прыжков подряд;

➤ серийные прыжки – "ножницы" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами – вперед и назад;

➤ серийные прыжки – "разножка" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны;

➤ многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача – делать как можно более дальние прыжки, упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки;

➤ прыжки через длинную скакалку с дриблингом. Мяч ведет не только игрок, выполняющий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку;

➤ серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35 с;

➤ серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите. Сериями по 20-25 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока;

➤ добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время 30-40 с;

➤ ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца.

Любое прыжковое упражнение, выполняемое basketболистами, должно осуществляться с использованием стойки basketболиста и стойки

«тройной угрозы». При приземлении игрока тренеру необходимо особое внимание уделять положению корпуса, ног, стоп.

Силовая подготовка basketболиста

Абсолютная сила – это предельная сила данного игрока при выполнении движения, без учета его собственного веса. Относительная сила – это сила в соотношении с весом игрока.

Около 70 процентов всех двигательных действий в basketболе носит скоростно-силовой характер. В basketболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, борьба за мяч, дальние броски.

Важно: Тренеру необходимо помнить о том, что в этом возрасте все силовые упражнения выполняются в статическом напряжении, без линейного перемещения в пространстве.

Примерные общеразвивающие упражнения для развития силы в basketболе

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

– приседания, передвижения в полуприседе;

– удержание «планки»;

– «падение» вперед с энергичным отталкиванием от стенки;

– подтягивания на перекладине, поднимание ног в упоре на предплечьях;

– сдвинуть с места партнера в стойке, перетягивание партнера через линию;

– передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером;

– одновременное выпрыгивание с партнером вверх с отталкиванием плечами;

– вывести партнера из равновесия, стоя спиной друг к другу.

Примерные специальные упражнения для развития силы:

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

В баскетболе очень важное значение имеет способность занимающегося выполнять различные движения руками, как с мячом, так и без мяча. Развитию скорости движения рук в баскетболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильной, быстрой работы рук в игре зависит очень многое. Сильные, цепкие руки часто помогают выигрывать борьбу за отскок мяча от щита, борьбу на полу. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно.

Для этой цели лучше всего подходят упражнения с теннисными мячами, эспандером, отжимания от пола на пальцах, висы и подтягивания на канате.

Примерные упражнения для развития быстроты движения рук

- Ведение одного-двух мячей.
 - Передачи двух-трех мячей у стены на время – 30-40 с.
 - Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.
 - Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой.
 - Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.
 - Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.
 - То же, что упр. б, но в положении сидя.
 - Ведение трех мячей на время – 30 с.
 - Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30-40 с.
- Проводится как соревнование на количество ударов мяча.
- Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время – до 30 с.

4.4. Техническая подготовка

Одной из фундаментальных основ Программы по баскетболу для групп начального этапа подготовки, является прочное освоение технических приемов и умение применить в игровых ситуациях весь арсенал технических действий свойственных данному виду спорта.

Наиболее характерной чертой начального обучения технике является изучение каждого приема изолированно, а затем соединение изученных приемов в простые сочетания, состоящие главным образом из двух и иногда трех приемов. Особое внимание нужно обращать на точность исходных положений, амплитуду движений и их

согласованность по фазам. Обучение каждому приему ведется в наиболее благоприятных для его выполнения условиях, применяются упражнения, позволяющие охватить активными действиями одновременно наибольшее количество занимающихся и в то же время каждому занимающемуся действовать совершенно самостоятельно. При этом необходимо использовать ряд основных построений (в шеренги, колонны и т. д.). При подборе упражнений должны сохраняться методические требования: от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Однако изолированное изучение приемов проводится только в самом начале. В дальнейшем идет параллельное изучение нескольких приемов и их сочетаний.

При изучении различных сочетаний технических приемов главное внимание обращается на последовательность выполнения (например, ловля в движении – остановка) и согласованность движений по фазам. Для изучения техники на этом этапе применяются, как правило, комплексные упражнения, в основе которых лежат соответствующие сочетания технических приемов. Комплексный характер упражнений требует четкой согласованности партнеров, участвующих в выполнении упражнения. Другой характерной чертой является выполнение приемов в сочетании с контрприемами. Такое положение требует со стороны преподавателя и игрока внимательного анализа всех движений, умения подсказать, где и в какой момент, за счет каких движений прием может быть более целесообразным или эффективным.

Современная техника игры в нападении рациональна, требует проявления необходимых физических кондиций особенно скоростно-силового характера, а также достаточного уровня развития специфических координационных способностей. Одной из фундаментальных основ программы спортивной подготовки, является прочное освоение технических приемов и умение применить в игровых ситуациях весь арсенал технических действий свойственных виду спорта – баскетбол.

Эффективность процесса освоения техники баскетбола в значительной мере зависит от умения тренера выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности освоения технических элементов и учета возрастных особенностей занимающихся. Следует помнить, что именно на начальном этапе необходимо особое внимание уделять формированию методически правильного выполнения базовых движений (правильное положение стопы, колена, рук, корпуса во время ходьбы, бега и т.д) на основе которых, в дальнейшем, будут формироваться специальные двигательные действия и техника выполнения игровых элементов.

В процессе обучения технике игры необходимо соблюдать взаимосвязь между двумя его сторонами тренировочного процесса – формированием двигательных навыков и развитием физических качеств.

Такая же связь при обучении существует между техническими и тактическими аспектами игровых приемов. Эта зависимость определяется спецификой самой игры, где игровые действия применяются исключительно в определенных игровых ситуациях. Поэтому параллельно с изучением рациональной техники приемов необходимо осваивать индивидуальные тактические действия. Как только сформирована основная структура двигательного действия и обучающиеся овладели правильным ее выполнением на фоне необходимого уровня развития физических качеств, целесообразно создавать условия для ситуационного обучения. Подразумевается дальнейшее совершенствование технического приема в наиболее типичных для него искусственно созданных ситуациях игрового противоборства.

Сочетанию приемов – игровым действиям и адекватным им контрдействиям обучают по мере расширения арсенала изученных отдельных элементов техники

нападения и защиты. Причем взаимосвязи между освоенными одиночными навыками должны формироваться в соответствии с внутренней логикой игры в баскетбол.

На завершающей стадии овладения техническим приемом или технико-тактическим действием предлагается его использование в соревновательных условиях, в точности, в быстроте его выполнения и т.п. или в эффективности его применения в двусторонних учебных играх. Для акцентированного совершенствования конкретного навыка игры здесь возможно использование специальных методических приемов, принуждающих к многократному повторению данного игрового приема или к воспроизведению его в более сложной, экстремальной обстановке: уменьшение или увеличение размеров площадки, числа игроков, времени игры; введение в игру второго мяча; наложение ограничений на выполнение определенных приемов (запрещение ведения, строгий лимит числа передач определенным способом или их числа до завершающего броска, завершение атак только указанным способом и др.); усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов (игра облегченным или утяжеленным мячом, применение на кольцах приспособлений, затрудняющих попадание в корзину и т.п.).

Спортивные состязания любого ранга являются основным критерием успешности предшествующего этапа обучения, позволяют внести необходимые коррективы и дают импульс к дальнейшему углубленному освоению навыков игры в баскетбол.

Технику игры в баскетбол целесообразно осваивать в следующей последовательности:

- стойки и передвижения;
- техника владения мячом в нападении;
- техника противодействия и овладения мячом в защите;
- игровые действия (сочетание приемов) в нападении и контрдействия в защите.

Принципиальным является то, что освоению конкретного контрприема должно предшествовать овладение соответствующим атакующим действием.

Техника стоек и передвижений

Стойка баскетболиста в нападении: Исходное положение игрока, обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия. Стойка позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом.

В нападении выделяют:

стойку готовности (основную) – баскетболист находится на ногах спараллельным расположением стоп или при незначительно выступающей вперед одной из ног;

стойку игрока, владеющего мячом – характеризуется аналогичным расположением тела, мяч у туловища, пальцы, охватывая мяч, образуют полусферу, ладони не касаются мяча;

стойка «тройной угрозы» – ее специфика в том, что нападающий может быстро выполнить бросок по корзине, отдать передачу партнеру или начать ведение.

К передвижениям в нападении относятся – ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.

Ходьбу в основном используют в непродолжительные по времени игровые паузы. Однако в тренировочном процессе с детьми ЭНП используются различные способы выполнения ходьбы, способствующие укреплению мышц стопы и профилактике травматизма, такие как: обычная ходьба, ходьба на носках, на пятках, перекатами с пятки на носок, ходьба на внешней и внутренней поверхности стопы.

Бег и его разновидности очень широко применяют в работе с юными спортсменами. При выполнении бега лицом вперед различают две его разновидности: специфический

бег баскетболиста и легкоатлетический бег. Для специфического бега баскетболиста характерна постановка ноги на полную стопу. Легкоатлетический бег имеет место, когда игрок совершает рывок и стремится мгновенно развить максимальную скорость, что для баскетболиста является крайне необходимым.

Бег спиной вперед у баскетболистов отличается частой постановкой стоп ног с носка; смещением тела спортсмена в противоположную от направления перемещения сторону; движением согнутых в локтевых суставах рук в переднезаднем направлении; поворотом головы назад, которым баскетболист периодически пользуется для уточнения игровой ситуации.

Прыжки в нападении являются фоновыми действиями при выполнении других приемов техники. В прыжке осуществляют ловлю и передачи мяча, броски, взятие отскока и добивание мяча в корзину.

Остановки относятся к приемам передвижения в нападении и позволяют баскетболисту своевременно остановиться. В игре применяют остановки двумя шагами и прыжком.

Повороты (пивоты) предназначены для маневрирования нападающего. Они выполняются без мяча или с мячом на месте и в движении. Существует два способа поворотов на месте: вперед и назад. Название способа поворота зависит от направления движения плеча, одноименного с выполняющей переступание ногой: если движение выполняется в сторону опорной ноги, то это – поворот вперед, соответственно при движении в противоположном направлении – поворот назад.

Опорная нога – это нога, вокруг которой, игрок совершает вращение. У нападающего без мяча любая нога может быть использована как опорная. Другое значение имеет опорная нога при выполнении поворотов игроком, владеющим мячом. Если этому предшествовала остановка двумя шагами с ловлей мяча в движении или после ведения, то статус опорной получает та нога, которая первой касается пола. Когда же игрок остановился прыжком или поймал мяч в прыжке с одновременным касанием пола обеими ногами либо овладел мячом стоя на месте, то опорной может стать любая нога, т. е. переступание может осуществляться любой ногой, но не поочередно. После определения игроком опорной ноги отрывать ее от площадки при выполнении поворотов с мячом запрещено правилами. Возможна также ситуация, при которой ни одна из ног не может быть использована как опорная. Это происходит, если при овладении мячом игрок касается пола одной ногой и далее, оттолкнувшись ею же, приземляется на две, т.е. имеет место комбинированный вид остановки.

Поворот в движении применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования стоек и разновидностей бега на ЭНП:

- выполнение стойки готовности на месте;
- передвижение изучаемым способом (специфическим бегом баскетболиста, бегом спиной вперед или рывком) по прямой и с изменением направления движения по разметке площадки и другим ориентирам (набивные мячи, переносные стойки, баскетбольные щиты и т.п.);
- чередование способов, скорости передвижений на отдельных отрезках дистанции, по зрительным или звуковым сигналам педагога (поднятая рука или мяч, количество или характер свистков и т. п.);
- выполнение стойки готовности в сочетании с разновидностями передвижений и остановками произвольным способом: а) по ориентирам; б) по сигналу педагога;

- воспроизведение стойки игрока, владеющего мячом на месте: из стойки готовности (мяч лежит перед занимающимся) - присесть, наложить кисти на мяч сзади-сверху - прийти в стойку игрока, владеющего мячом;
- выполнение стойки с тройной угрозой и стойки для начала ведения в различных позициях по отношению к корзине;
- сочетание разновидностей передвижений со стартом из различных исходных положений (стоя, сидя или лежа; лицом, спиной или боком по направлению движения и т.п.);
- воспроизведение стоек и передвижений нападающего в подвижных играх типа «день и ночь», «вызов номеров», «пятнашки», «салки мячом», «третий лишний» и т.п. по измененным правилам, регламентирующим выполнение совершенствуемых приемов на отдельных участках площадки или по сигналу педагога.

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 впередстоящей 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 разделениям с подсчетом педагога: «и-раз», «и-два» (на «и» перенести вес тела на всю стопу впередстоящей ноги,

приподнимая пятку сзади стоящей; на «раз» – отталкиваясь впереди стоящей, 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 – передвигание 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).

Техника ловли и передачи мяча

Ловля мяча – прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом.

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 подброшенного 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», «запятнай мячом», «салки и мяч» и т.п.

Техника ведение мяча (дриблинг мяча)

Основной прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направления движения. Ведение применяется исходя из конкретной игровой ситуации:

- для перемещения по площадке, исходя из игровой комбинации;
- для организации стремительной контратаки или преодоления прессинга после овладения мячом на своей половине площадки;
- ухода от плотной опеки защитника в целях создания условий для завершения атаки;
- для длительного контроля над мячом при игре на удержание счета.

Разновидности ведения в зависимости от высоты отскока мяча и специфики контроля над ним: высокое и низкое ведение, со зрительным контролем и без зрительного контроля над мячом.

Баскетболист, хорошо владеющий дриблингом, имеет возможность обыграть

защитника в любой точке площадки и создать угрозу атаки корзины. Способы обыгрывания: с использованием вышагивания, скрестного шага или поворота; по ходу выполнения приема в движении: изменением высоты отскока, направления или смены ритма; переводом мяча перед собой, за спиной, между ногами или с поворотом.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования ведения мяча:

- ведение на месте: с различной высотой отскока поочередно правой и левой рукой, с переводом мяча с руки на руку перед собой;
- ведение на месте с элементами жонглирования: чередуя исходное положение – сидя, лежа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на одном или надвух коленях и т.п.; с переводом мяча с руки на руку – под ногой, между ног, за спиной; со сменой направления движения мяча – по кругу вокруг ноги или ног, по «восьмерке» и т.п.;
- ведение в движении по прямой одной и другой рукой, чередуя высокое и низкое ведение на отдельных отрезках дистанции;
- разновидности ведения в движении с изменением направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек, стульев или набивных мячей («змейкой»), гимнастических скамеек, обручей и т.п.;
- ведение с изменением направления движения в сочетании с выполнением заданий, требующих переключения зрительного анализатора (например, обводка центрального круга с подсчетом находящихся внутри его разноцветных кеглей или геометрических фигур разной формы или цвета и т.п.);
- ведение с изменением высоты отскока, скорости передвижения, направления движения, с переводом мяча с одной руки на другую по звуковым или зрительным сигналам педагога или партнера;
- разновидности ведения в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой («зигзаг» – 2-3 удара правой рукой с перемещением вправо-вперед, перевод мяча на левую руку; 2-3 удара левой рукой с перемещением влево-вперед, перевод мяча на правую руку и т.д.): без защитника; с пассивным сопровождением защитника; в условиях противоборства;
- воспроизведение разновидностей ведения в эстафетах и подвижных играх типа: «вызов номеров», «гонки с мячами», «пятнашки сведением», «дриблеры в круге» и т.п.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок после ведения мяча:

- выполнение варианта остановки (двумя шагами, прыжком) с места: после одноударного ведения; после многоударного ведения на месте;
- выполнение разновидностей приема в целом на контролируемой скорости по ориентирам (разметка площадки, переносные стойки и т.п.);
- вариативное выполнение разновидностей приема: а) по зрительным сигналам партнера (поднятая вверх правая рука – остановка двумя шагами, поднятая вверх левая рука – остановка прыжком и т.п.); б) в ответ на изменение занимаемой стойки условным защитником (стойка с выставленной вперед правой ногой – остановка двумя шагами с ловлей мяча на шаге левой; стойка с выставленной вперед левой ногой – остановка прыжком с ловлей мяча после толчка правой и т.п.).

Техника броска мяча в корзину

Относятся к наиболее значимым приемам игры в баскетбол, так как являются конечной целью атакующих действий игроков и их эффективность определяет в итоге результат игры.

Существует несколько разновидностей выполнения бросков. Их название определяется рядом критериев:

- удаленностью от корзины - дистанционные броски, броски из-под щита;
- количеством конечностей, участвующих в броске – двумя или одной рукой;
- расположением мяча в начальный момент броскового движения - от головы (сверху), над головой, от плеча, от груди, снизу;
- отношением к опоре – с места, в прыжке;
- характером предшествующего броску двигательного действия – в движении (после вышагивания или после получения мяча от партнера), после ведения (проход-бросок).

Примерные упражнения для обучения и совершенствования бросков с места (штрафных бросков):

- имитация изучаемого способа броска без мяча, по частям в сочетании с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности;
- воспроизведение завершающего момента выпуска мяча: перекачивание мяча («щелчок») на тыльную поверхность кистей обеих рук или кисти рабочей руки;
- многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных исходных положений: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях, лежа на спине;
- выполнение передачи-броска изучаемым способом по средней и высокой траектории на ориентир: поднятые вверх руки партнера, цель на стене, горизонтально натянутый шнур и т.п.;
- выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции: под углом 30-45° к щиту (бросок с отскоком от щита); б) располагаясь прямо перед щитом («чистый» бросок);
- серийное выполнение штрафных бросков изучаемым способом;
- выполнение штрафных бросков в личных соревнованиях: на число попаданий в серии бросков; на число двойных (два подряд) или тройных (три подряд) попаданий в серии бросков; максимальное число бросков без промаха; число всех точных бросков либо двойных или тройных попаданий за определенный отрезок времени; лучшую разность между результативными и неточными бросками в серии или в заданный отрезок времени: за каждое попадание начисляется одно очко, за каждый промах вычитается одно очко; выполнение модельных показателей результативности: каждому снайперу-сопернику задается индивидуальный уровень точности в серии бросков, достижение, которого приносит победу в состязании, и т.п.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей бросков в движении:

- выполнение прыжка толчком одной справа и слева от корзины: после одного, двух шагов с места – имитация броска без мяча;
- после предшествующего двухтактному ритму работы ног передвижения ходьбой или бегом;
- имитация изучаемого способа броска с выпуском мяча вверх над собой после одного шага с места;
- выполнение разновидности броска в корзину после одного шага с места;
- выполнение броска в движении правой и левой руками (справа и слева от корзины) в целом: после встречного набрасывания мяча партнером снизу (передача почти из рук в руки); после встречной передачи партнера с отскоком от пола; после

встречной передачи по навесной и прямой траектории;

➤ разновидности броска после вышагивания: из различных исходных расположений по отношению к щиту, меняя угол атаки (прямо перед корзиной, справа или слева от нее); из разных исходных положений (стоя спиной, правым или левым боком по отношению к корзине) в сочетании с поворотом на опорной ноге, варьируя направление вышагивания;

➤ чередование разновидностей приема в сочетании с предшествующим обманным движением и уходом от условного защитника.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования броска в проходе

➤ выполнение разновидности броска в движении с места после одноударного ведения;

➤ выполнение разновидности изучаемого приема после многоударного ведения мяча на месте;

➤ выполнение прохода-броска в целом на невысокой скорости: под углом 30-45° к щиту справа и слева от корзины; под углами более 45° и менее 30°; прямо по направлению к корзине; из углов площадки (вдоль лицевой линии);

➤ чередование разновидностей приема с изменением: исходного положения и дистанции относительно корзины; направления движения, предшествующего броску; скорости передвижения с мячом;

➤ выполнение разновидностей приема в сочетании с обманным движением и последующим уходом от условного защитника:

– перед ~~ним~~ведением (вышагиванием, скрестным шагом или поворотом);

– в движении (с помощью перевода мяча с руки на руку перед собой, за спиной, под ногой, с поворотом);

➤ соревнования на результативность разновидностей прохода-броска (личные и командные).

Техника игры в защите

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите – прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник постоянно стремится занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам. Соответственно технику защиты подразделяют на две основные группы:

- технику стоек и передвижений;
- технику противодействия и овладения мячом.

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 и овладения мячом

К технике противодействия и овладения мячом относятся: вырывание, выбивание и перехват мяча; накрывание и отбивание мяча при бросках; взятие отскока на своем щите.

4.5. Tактическая подготовка

Tактическая подготовка - система овладения рациональными формами ведения соревновательной борьбы. Она включает в себя изучение закономерностей соревновательной деятельности; правил баскетбола; изучение современной отечественной и зарубежной тактики баскетбола; изучение своих соперников; умение строить свою тактику в предстоящих соревнованиях на основе моделирования соревновательных условий в тренировке и контрольных игр. Tактические действия реализуются через спортивную технику, поэтому тактическая подготовка включает выработку технико-тактических действий.

На начальном этапе подготовки баскетболиста тренеру необходимо развивать тактическое мышление занимающегося для принятия им самостоятельного решения в определенной игровой ситуации, а также формировать умение ориентироваться в пространстве игровой площадки и видеть на ней других игроков. В связи с этим, основное внимание на тренировочных занятиях с детьми НП уделяется обучению и совершенствованию индивидуальных тактических действий и, частично, групповым тактическим взаимодействиям, как в нападении, так и в защите.

В этом возрасте сглажено традиционное распределение игроков по функциям (амплуа), поэтому, именно в группах начальной подготовки у тренера появляется прекрасная возможность для воспитания, очень востребованного в современных условиях развития баскетбола, универсального игрока, обладающего широким спектром владения различными техническими и тактическими навыками.

Значимое место в процессе спортивной подготовки на начальном этапе занимают подвижные и спортивные игры.

На занятиях по баскетболу наиболее популярны *две формы проведения подвижных игр*: в виде эстафет и командных состязаний.

При выборе подвижных игр, применяемых для обучения навыкам игры в баскетбол, преимущество отдается коллективным, предполагающим соревновательный эффект. Как и эстафеты, командные игры отличаются друг от друга содержанием и формой. Соответственно их направленность может варьироваться и планироваться в зависимости от целевых установок. Перечень подвижных игр, применяемых на занятиях баскетболом, безграничен. Наиболее известными являются «день и ночь», «вызов номеров», «пятнашки мячом», «салки с ведением», «коршун и наседка», «баскетбольная перестрелка», «двухэтажный баскетбол» и др.

Большое влияние подвижные игры оказывают на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы в ходе игры, детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др.

4.6. Интегральная подготовка

Использование подвижных игр в работе с юными спортсменами способствует приобретению обучающимися начального опыта соревновательной деятельности.

Подготовительные игры применительно к баскетболу отражают структуру и содержание непосредственно игрового пространства. Составными компонентами подготовительных игр может быть все многообразие интегральной подготовки спортсменов младшего возраста. Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки в одном с целью максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности спортсмена.

На этапе начальной подготовки интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств и физического развития с эффективностью обучения двигательным действиям (техническим приемам игры);
- 2) формирование тактических умений в процессе обучения технике игры;
- 3) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств;
- 4) влияние психологической подготовки на успешность тактических действий;
- 5) применение средств и методов психологической подготовки в процессе обучения техническим приемам игры.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможных: реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры, совершенствование техники в процессе многократного выполнения тактических действий, совершенствование техники двигательных действий в условиях, требующих проявления физических усилий и др.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки одновременно, упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения), учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий.

Средствами интегральной подготовки на начальном этапе являются подвижные и спортивные игры специальной направленности.

Они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым. Этого достигают либо направленным изменением правил, либо вычлениением из общей структуры соревновательного противоборства конкретных игровых ситуаций. Среди подготовительных к баскетболу игр особенно популярны «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану», «Баскетбол без ведения», «1 х 1 с промежуточным» и др.

Моделирование специфики игры в баскетбол позволяет выборочно с большой эффективностью воздействовать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности, а также помогает подвести спортсменов к участию в учебных и официальных играх.

В рамках игровой подготовки целесообразно проводить соревнования с использованием уменьшенных составов команд.

Так на 1 тренировочном году в группах начальной подготовки рекомендовано использовать игру 1х1, 2х2, 3х3, возможно 4х4, постепенно увеличивая число противоборствующих игроков по мере получения необходимых умений и навыков

игровой деятельности. На 2-3 годах начального этапа подготовки баскетболистов используются те же игры 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, а также начинается соревновательная деятельность в виде контрольных игр и тематических краткосрочных турниров по минибаскетболу, включенных в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Количество таких игр не должно превышать нормы, установленной ФССП по виду спорта баскетбол.

4.7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка направлена на воспитание личности спортсмена, его моральных и волевых качеств, а также развитие тех качеств личности, которые в большей мере обеспечивают успех в баскетболе. Она осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки в процессе тренировочных занятий, соревнований.

Психологическая подготовка спортсмена – это организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. То же можно говорить о подготовке команды, у которой есть свои потенциальные психические возможности. Они не являются суммой возможностей игроков, а становятся чем-то принципиально новым: у каждой команды есть свой характер, темперамент, свое отношение к тому или иному сопернику. Психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда не может добиться высоких спортивных достижений.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач: общая психологическая подготовка, специальная психологическая подготовка к соревнованиям, психологическая защита в конкретном соревновании.

Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы.

Общая психологическая подготовка напрямую связана и с воспитательным процессом: применение любого педагогического средства только тогда полезно, когда тренер знает психологические особенности каждого своего подопечного (характер, темперамент, мотивацию занятий баскетболом, волевые качества) и команды в целом (взаимосвязь разных социальных микрогрупп, роль лидеров, наличие конкретных аутсайдеров).

В том случае, когда цель психологической подготовки – подведение спортсмена к высшему уровню готовности к ответственным играм, ее направленность существенно меняется. Она направлена на решение таких частных задач, как ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для данной команды, формирование у спортсмена и команды психических «внутренних опор», преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в игре с конкретным соперником, психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсирование «сильных»

сторон психологической подготовленности каждого игрока и команды в целом, создание психологической программы действий непосредственно перед игрой.

Начинается такая подготовка с планирования, когда тренер, зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей команды, а также состояние в настоящее время, заранее подбирает средства повышения или понижения психического напряжения последних тренировок. При общей тенденции к снижению такого напряжения в последние дни перед соревнованием иногда бывает смысл повысить его уровень, сделать своего рода «разрядку», после чего легче стабилизировать психическое состояние игроков.

Особую роль в специальной психологической подготовке играет процесс формирования социальной микросреды в команде; хотя это постоянно осуществляется в тренировочном процессе, непосредственно перед играми приобретает особую остроту. Тренер-преподаватель подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров. При просмотре видеозаписей игры соперников ненавязчиво обращает внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности команды. При просмотре собственных игровых действий выделяются примеры успешных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах.

Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий – создание спокойной боевой уверенности. При этом воздействия, в основном, перемещаются из сферы сознания спортсмена в сферу бессознательного, т.е. нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками и как бы не замечаются.

Психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе. При этом могут использоваться следующие формулы самовнушения:

«Я полностью контролирую свое поведение».

«Я вижу трудности сегодняшней игры и знаю, как их преодолеть. Я контролирую свои мысли и эмоции – я этому научился».

«В последнее время я с каждым днем чувствовал себя все лучше и лучше. Я в состоянии достигнуть своей цели и сыграть успешно».

«Мы в состоянии достигнуть своей цели и выиграть сегодня. Мое сильное тело и мозг едины».

«Моя команда едина».

«Я представляю себя счастливым и успешным».

«Я представляю нашу команду счастливой и успешной».

Игроки и команды используют разные ритуалы, причем тренер должен неназойливо поддерживать это и уметь находить объяснение в каждом конкретном случае, когда ритуал «не сработал» и команда проиграла.

Психическое состояние спортсмена, особенно перед игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы. Поэтому реально должно быть так: сколько есть спортсменов, столько должно быть индивидуализированных систем подготовки.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1. Правила приема в спортивную школу

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

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

Лица, проходящие спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

В группу начальной подготовки первого года обучения принимаются дети, имеющие разрешение врача, успешно сдавшие нормативы общей физической и специальной физической подготовки (Таблица 10, 10.1)

Для допуска к отборочным мероприятиям, зачисления и формирования личного дела спортсмена необходимо иметь документы, перечень которых устанавливается организацией и размещается на ее официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». К ним относятся:

- письменное заявление законного представителя ребенка (на зачисление, и на внесение данных в АИС «Мой спорт»);
- согласие на обработку персональных данных;
- справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки;
- копия свидетельства о рождении поступающего.

Просмотр учащихся и прием контрольных нормативов проводится экспертной комиссией, утвержденной на учебный год приказом директора. По итогам просмотра выставляется рейтинг баллов. Лица, желающие пройти спортивную подготовку, набравшие наиболее высокие баллы, зачисляются/переводятся на этап спортивной подготовки в количестве, соответствующем контрольным цифрам приема, установленным приказом директора «Об утверждении тарификации» на соответствующий учебный год, с учетом объема планового показателя муниципальной услуги.

5.2. Основы селекции детей для занятий баскетболом

Определение потенциальных возможностей детей 8 лет к успешному обучению в спортивных играх и, в частности, в баскетболе крайне сложный, но необходимый процесс. Так как вопросы спортивного отбора являются одной из важнейших составляющих содержания работы спортивного тренера по баскетболу, важно знать, что дети наделены разным уровнем способностей, которые необходимо научиться распознавать и учитывать в практике работы со спортсменами.

При проведении начального отбора детей 7-8 лет для занятий спортивными играми необходимо учитывать физиологические особенности развития организма ребенка в этом возрасте. Для надежного прогнозирования потенциальных возможностей наибольшее значение имеет не исходный уровень развития физических качеств, а соотношение между этим уровнем и темпами (интенсивностью) прироста физических качеств.

Нужно помнить, что не правильно проведенные ранняя ориентация и отбор приводят к тому, что многие перспективные спортсмены заканчивают свою карьеру, так и не начав выступать в профессиональных командах. Поэтому поиск спортивно-одаренных детей сложен и определяется спецификой игровой деятельности в баскетболе, требующей разностороннего проявления большого ряда специальных качеств, от которых зависит возможность успеха в избранном виде спорта. Она выражается в морфологических, психических и личностных особенностях.

Целью процесса отбора является прогнозирование успеха. Начальный отбор имеет спонтанную основу, так как образован на естественном выборе детей того вида спорта, которым они хотят заниматься. Начальная оценка ребенка, пришедшего в спортивную секцию, позволяет установить его исходный уровень, а повторное обследование, позволяет получить картину динамики, интересующих тренера, показателей.

В баскетболе выделяют следующие уровни спортивного отбора (рисунок 1):



Рисунок – 1 Уровни спортивного отбора игроков в баскетболе

1. Начальный отбор – это выявление детей, обладающих потенциальными способностями к овладению конкретным видом спорта.

Данный уровень включает:

- а) агитационные мероприятия;
- б) обязательное тестирование и наблюдение для определения способностей к баскетболу;
- в) наблюдение в тренировочном процессе за освоением материала, что даёт

возможность специалистам определить, в каком виде спорта ребёнок может раскрыть свои способности и в будущем показывать высокие результаты. Этот период может длиться до 1,5 лет.

2. Углубленный отбор – это выявление перспективных, обладающих высоким уровнем способностей и склонностей к выбранной спортивной специализации спортсменов.

3. Отбор в сборные команды школы, региона в ходе отборочного цикла.

4. Отбор по выявлению спортсменов для зачисления в коллективы сборных команд по разным возрастам.

Наиболее эффективной формой изучения индивидуальных особенностей детей при отборе для занятий баскетболом, безусловно, является игра. Она многогранна в своих проявлениях. К тому же игры являются наиболее естественным видом деятельности младших школьников и требуют того оптимального уровня мотивации, который положительно отражается на надежности тестовых оценок. Также при отборе в секции по баскетболу можно использовать анкетирование (опрос) и метод наблюдения за поведением в игровой деятельности.

Спортивный отбор – это процесс многоуровневый, проводимый на всех этапах и периодах подготовки спортсмена, обеспечивающий надежность прогнозирования успешности юного спортсмена в будущем.

Баскетбол называют игрой гигантов, где ростовые показатели спортсменов играют важную роль. Поэтому специалистов по баскетболу в наибольшей мере интересуют показатели настоящего и прогнозируемого роста занимающегося. При отборе детей для занятий баскетболом анализируют и учитывают различные стороны деятельности ребенка, применяя комплексную методику оценки его личности.

Так набор детей в секцию баскетбола проводится по антропометрическим данным, морфотипу и изучению предрасположенности к занятиям спортом (опрос родителей, учителя ФК, наблюдение). Уровень физической (при наборе) и технической (в процессе тренировочной деятельности) подготовленности определяется путём тестирования, основанного на требованиях ФССП и, разработанных спортивной школой, нормативов по технической подготовке (начиная с тренировочного этапа). Большое значение имеет определение способностей детей к взаимопониманию, ориентировке, скорости действий, инициативности и настойчивости, концентрации внимания и координации движений.

Таким образом, эффективность спортивного отбора в секцию по баскетболу может быть осуществлена на основе длительного комплексного исследования, которое предполагает анализ личности спортсмена в целом и его спортивных способностей на основе педагогических, медико-биологических, психологических и социальных критериев отбора.

5.3. Обеспечение требований безопасности при реализации Программы

5.3.1. К проведению учебных занятий допускаются лица, имеющие профессиональную подготовку, прошедшие вводный инструктаж, обученные безопасным методам и приемам работ, а также первичный, повторный и (при необходимости) внеплановый инструктаж по безопасности труда непосредственно на рабочем месте, прошедшие предварительный (при поступлении на работу) и проходящие периодические медицинские осмотры и не имеющие медицинских противопоказаний.

5.3.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

5.3.3. Тренер-преподаватель обязан в начале учебного года провести инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам поведения при поездках со всеми учащимися и проводить дополнительные инструктажи по мере необходимости, с обязательной отметкой в «Журнале по охране труда».

5.3.4. Тренер-преподаватель следит за тем, чтобы учащиеся были одеты в спортивную форму в соответствии с видом спорта баскетбол, температурой в зале. Спортивная форма должна быть удобной не стесняющей движений. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающей ногу и не стеснять кровообращение.

5.3.5. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

5.3.6. Тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

5.3.7. Весь используемый спортивный инвентарь должен храниться в соответствующем месте.

5.3.8. При занятиях разрешается использовать только прошедшие освидетельствование (испытание) и принятые в эксплуатацию с оформлением соответствующих актов оборудование и спортивные снаряды.

5.3.9. В помещении для проведения занятий должна ежедневно производиться влажная уборка.

5.3.10. Все занимающиеся тренеры-преподаватели должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

5.3.11. Опасные факторы, способствующие получению травмы учащимися, при проведении занятий в зале и на спортивной площадке:

- выполнение упражнений без соответствующей разминки;
- загрязненные, неисправные спортивные снаряды, инвентарь;
- плохо укрепленное оборудование;
- наличие посторонних предметов на площадке или вблизи ее;
- падение на твердом покрытии;
- столкновение игроков, удар мячом;
- игра влажными ладонями;
- применение игроками грубых и опасных приемов.

5.3.12. После перенесённых травмы или заболевания учащиеся допускаются к занятиям только с разрешения врача (учреждения или поликлиники).

5.3.13. В начале занятия обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов.

5.3.14. Контроль за выполнением требований инструкции осуществляет администрация учреждения.

5.3.15. За нарушение требований инструкции участники учебно-тренировочных занятий несут личную ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

5.3.16. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Тренер-преподаватель должен:

1. Быть на рабочем месте за 20 минут до начала занятий, убедиться в исправности инвентаря, оборудования, безопасности состояния помещений:

- проверить санитарное состояние помещений, достаточность освещения;
- наличие и целостность деталей крепления баскетбольного щита;
- отсутствие видимых повреждений электроарматуры, электропроводки, в т.ч. и изоляции; исправность полов в помещении, убедиться, что полы ровные, чистые, сухие, находятся в исправном состоянии, не имеют щелей, выбоин, набитые планки и торчащие из пола предметы не допускаются;
- отсутствие возможности падения каких-либо предметов со стен;
- надежность крепления рам и стекол к рамам, прочность запорных приспособлений и надежность их действия,
- отсутствие на дверях пружин и доводчиков;
- отсутствие на уровне, не превышающем роста занимающихся, вбитых в стены гвоздей (шурупов).

2. При неготовности сооружений к эксплуатации занятия в данном месте не проводить, о чем своевременно уведомить администрацию учреждения в письменной форме.

3. При проведении занятий вне помещения (на спортивной площадке) проверить:

– отсутствие на территории ям, битого стекла и посуды, неструганых досок, обрывков проводов, предметов с торчащими крепежными элементами (гвоздями и т.п.), хозяйственного инвентаря, сухостойных деревьев;

- отсутствие на территории незапертых колодцев, мусорных ящиков;
- отсутствие участков с пролитыми жидкостями (масло, бензин и т.п.);
- отсутствие на территории костров.

4. Убрать с одежды все колющие предметы.

5. За 15 минут до начала занятий:

– встретить учащихся, проводить в раздевалку;

– проверить наличие спортивной формы у учащихся, при несоответствии ее не допускать учащихся к занятиям;

– проверить отсутствие у занимающихся колющих и острых предметов;

– проверить отсутствие на руках занимающихся свежих мозолей;

– проверить отсутствие у занимающихся во рту жевательной резинки, конфет и пр.;

– напомнить учащимся о правилах безопасности при занятиях.

6. Выдать учащимся необходимый инвентарь.

7. При температуре ниже +15 градусов занятия в зале не проводить.

Знать и уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах и обморожениях.

Общие требования безопасности во время занятий.

Обязанности тренера-преподавателя:

1. Во время учебно-тренировочных занятия неотлучно находится с учащимися

2. Начинает занятия с учащимися с разминочных упражнений на все группы мышц, особое внимание уделяется мышцам спины, лучезапястным и голеностопным суставам.

3. Обучает учащихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следит за соблюдением мер безопасности, при этом придерживается принципов доступности и последовательности в обучении.

4. Знакомит учащихся с правилами страховки и само страховки, мерами предупреждения возможных спортивных травм.

5. Организует выполнение упражнений таким образом, чтобы учащиеся не создавали помех друг другу.

6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) следит за соблюдением достаточных интервалов, чтобы не было столкновений.

7. Обеспечивает во время занятий необходимую дисциплину.

8. Внимательно следит за состоянием детей, не допуская их переутомления, перегрева и переохлаждения. Нагрузки для учащихся устанавливать в соответствии с их уровнем физического развития и состоянием здоровья, при появлении у учащихся признаков утомления или недомогания отправляет их к врачу.

9. Следит, чтобы во время учебно-тренировочных занятий на игровых площадках не было посторонних лиц и предметов.

10. Поручает учащимся наблюдение друг за другом во избежание непредвиденных ситуаций, при появлении опасности нанесения вреда здоровью, учащиеся должны сообщить об этом тренеру-преподавателю.

11. Следит за правильным пользованием учащимися душем, туалетными кабинками и шкафчиками.

При проведении занятий тренеру-преподавателю запрещается:

1. Допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм.

2. Ослаблять детей без присмотра, разрешать им самостоятельно заниматься на снарядах, тренажерах, с гантелями и т.п.

3. Передоверять кому-либо вверенных работникам) детей без разрешения на это директора.

4. Оставлять без присмотра используемый в данный момент спортивный инвентарь. Во время проведения занятий в помещении (на площадке) не должно быть никаких посторонних предметов и посторонних лиц.

5. Использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь.

6. Курить, пользоваться открытым огнем в помещениях и в коридорах.

7. Пользоваться нагревательными электроприборами в помещениях, в которых находятся дети.

8. Проветривать помещения при нахождении в них детей. Открывать форточки можно только стоя на полу, запрещается вставать для этого на подоконник или мебель.

9. Скрывать личные заболевания или травмы. Обо всех таких случаях необходимо немедленно докладывать директору.

10. Поручать учащимся переноску, установку и настройку спортивных снарядов.

11. Самостоятельно ремонтировать неисправное электрооборудование.

Дополнительные меры безопасности

Занятия баскетболом проводятся на сухой площадке или на сухом паркете.

1. Учащиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой.

2. Перед обработкой защитных действий необходимо обучить занимающихся технике все способов падения и приземления.

3. Во время отработки приемов игры запрещается использовать мячи нестандартных размеров и массы.

4. Не допускать, чтобы учащиеся подтягивались, висли на баскетбольных щитах.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Организованно вывести учащихся из зала или со спортивной площадки.
2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь, тщательно проветрить спортивный зал, проследить за проведением влажной уборки зала.
3. Закрыть все окна, форточки, двери.
4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
5. Отключить электроосвещение.
6. О всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить руководителю.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (таблица 14) за исключением спортивного инвентаря, передаваемого в индивидуальное пользование;
- обеспечение спортивной экипировкой на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрено;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 14 – обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	на тренировочный спортивный зал	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
3.	Доска тактическая	штук	на тренера-преподавателя	1

4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
5.	Корзина для мячей	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6.	Мяч баскетбольный N 5	штук	на организацию	15
7.	Мяч баскетбольный N 6	штук	на организацию	15
8.	Мяч баскетбольный N 7	штук	на организацию	15
9.	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	на тренировочный спортивный зал	15
11.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
12.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
13.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	на тренировочный спортивный зал	4
14.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	2
15.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
16.	Скакалка	штук	на тренировочный спортивный зал	24
17.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
18.	Стойка для обводки	штук	на тренировочный спортивный зал	20
19.	Фишки (конусы)	штук	на тренировочный спортивный зал	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	на тренировочный спортивный зал	24
21.	Диски для скольжения	комплект	на тренировочный спортивный зал	6
22.	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	15
23.	Координационная дорожка (лестница)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
24.	Сетка баскетбольная	штук	на тренировочный спортивный зал	10

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической

работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения тренировочных занятий допускается привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. Иные условия реализации Программы

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки), включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса, и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и перечнем тренировочных мероприятий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки не должна превышать двух часов.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки второго и третьего года спортивной подготовки.

– при объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

В случае, если результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

6.4. Информационно-методические условия реализации программы

Под информационно-методическими условиями реализации тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и тренировки баскетболиста.

Научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Имеется методический кабинет оснащенный и постоянно пополняемый литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Коллективный просмотр видеозаписей по организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, с последующим анализом и обсуждением увиденного, также широко применяется в спортивной практике. Организована система взаимодействия молодого поколения тренеров с более опытными наставниками, осуществляющееся посредством передачи знаний, умений, навыков тренерского мастерства, с целью достижения наивысших спортивных результатов в подготовке игроков-баскетболистов. Сегодня далеко не каждая организация может гордиться и представить архивную учебно-методическую литературу, составленную опытными тренерами на основе многолетнего труда и полученного опыта и изданную силами своей организации. Отсутствие таких изданий нарушает систему преемственности. Это тормозит продвижение вперед и эффективное совершенствование системы подготовки спортивного резерва в целом в стране. И, конечно же, обязательное тесное сотрудничество и взаимосвязь различных организаций (муниципальных, региональных, Федеральных, профессиональных клубов и команд), осуществляющих спортивную подготовку, в том числе, по различным видам спорта для создания современной, эффективной, совершенной системы подготовки спортсменов, построенной на многолетнем опыте, с учетом ошибок прошлых лет и на основании современных знаний, умений, условий.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера

и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность. Современный тренер просто обязан овладеть элементарными навыками использования новейших технологий, поиска и обработки необходимой информации.

В книжном фонде учреждения в наличии научно-методическая и педагогическая литература, брошюры и журналы.

1. В учреждении организовано единое информационное пространство для обеспечения эффективной социализации всех участников учебно-тренировочного процесса.

2. Информационная база оснащена:

- электронной почтой;
- выходом в интернет;
- разработан и действует сайт учреждения
- организовано взаимодействие с родителями и детьми через информационную систему АИС «Мой спорт», используемый также для размещения видеоматериала и иного информационного материала в рамках реализации образовательной деятельности.

Средства сетевого взаимодействия поддерживают оперативный обмен информацией в режиме Skype и электронной почты.

Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

а) <http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России). б) <http://www.consultant.ru> (Консультант).

в) <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).

г) www.russiabasket.ru – Официальный сайт РФБ. д) www.fiba.com – Сайт ФИБА.

е) <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

ж) <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.