Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №1»

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «25» августа 2026 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «СШ № 1»
_____В.Д. Трубицын
Приказ №79 от 01.09.2026 года

Трубицын Владимир Дмитриевич

Подписан: Трубицын Владимир Дмитриевич
DN: C=RU, S=Липецкая область, L=г. Елец, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "" СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1"", СНИЛС=07618154171, ИНН=482100373812, E=sportshkola.1@mail.ru, G=Владимир Дмитриевич, SN=Трубицын, CN=Трубицын Владимир Дмитриевич
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение:
Дата: 2026-09-07 11:25:29

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

Составители программы:
Иванова Н.Н. – тренер – преподаватель
Недбайлов О.Н. - тренер – преподаватель
Исаева Е.Б. – заместитель директора

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ……3
1.1 Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»……..…3
1.2. Цель Программы …….3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ……..3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ……...4
2.2. Объем Программы……..……5
2.3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……....5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план…… 8
2.5. Календарный план воспитательной работы……..…..20
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…… …… 24
2.7. Планы инструкторской и судейской практики……...34
2.8. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств ……...38
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ……..…….45
3.1.Требования к результатам прохождения Программы……..……...46
3.2. Оценка результатов освоения Программы……..……47
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)……..…….48
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ» СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БАСКЕТБОЛ»…….…58
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки…….……..58
4.1.1. Этап начальной подготовки…….....59
4.1.2. Учебно-тренировочный этап……70
4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства…….…90
4.2. Учебно-тематический план …….....101
V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ…….....105
5.1. Материально-технические условия реализации Программы……..105
5.2. Кадровые условия реализации Программы …… 108
5.3. Информационно-методические условия реализации Программы ….…….....109
Приложение №1 ……..…112
Приложение №2……..…116
Приложение №3……..…118

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной дисциплине «баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 14 ноября 2025 г. № 954 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, максимальная реализация духовных и физических возможностей, подготовка спортивного резерва.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Характеристика вида спорта баскетбол.

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

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

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей, и девушек.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица №1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по спортивной дисциплине «баскетбол»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	11	12-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6-8

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

1. Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.

2. Учитывает возможность перевода обучающихся из других Учреждений.

3. Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом минимальных требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;

- этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

2.2. Объем Программы

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

Таблица №2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	
	до года	свыше года	до трех лет	4-й год	5-й, 6-й год	до года	свыше года
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	832	1040

2.3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочный процесс в МБУДО «СШ № 1» (далее-Учреждение) осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);

- учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3);

- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (Таблица № 4).

В учебно-тренировочные занятия входят теоретические, практические, занятия, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Для обеспечения обучающимся круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Таблица №3. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	_	_	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	_	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	_	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	_	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной	_	14	18

	физической подготовке			
2.2.	Восстановительные мероприятия	_	_	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	_	_	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		_
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «баскетбол», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, с учетом календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Таблица №4. Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную

функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «баскетбол»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от

общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

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

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки Учреждением утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки согласно ФССП (Таблица №5, №6, №7).

Таблица №5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки согласно ФССП

№ п\п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки (ЭНП)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ)	Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	весь этап
1	Общая физическая подготовка (%)	20	18	14	12	10
2	Специальная физическая подготовка (%)	14	16	16	16	18
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7	9	12
4	Техническая подготовка(%)	32	30	24	20	13
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	21	21	18	21	21
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2	3	3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	3	3	5
8	Интегральная подготовка (%)	10	12	16	16	18

Таблица №6. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в часах и процентах)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки													
		Этап начальнойподготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства			
		1 год	%	Свыше года	%	До трех лет	%	4 год	%	5,6 год	%	1 год	%	Свыше года	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	47	*20%*	56	*18%*	58	*14%*	62	*12%*	75	*12%*	83	*10%*	*104*	*10%*
2.	Специальная физическая подготовка (%)	33	*14%*	50	*16%*	67	*16%*	83	*16%*	100	*16%*	150	*18 %*	*187*	*18 %*
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	-	-	29	*7%*	47	*9%*	56	*9%*	100	*12%*	*125*	*12%*
4.	Техническая подготовка (%)	75	*32%*	94	*30%*	100	*24%*	104	*20%*	125	*20%*	108	*13%*	*135*	*13%*
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	49	*21%*	66	*21%*	75	*18%*	109	*21%*	131	*21%*	175	*21%*	*218*	*21%*
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	8	*2%*	16	*3%*	19	*3%*	25	*3%*	*32*	*3%*
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7	*3%*	9	*3%*	12	*3%*	16	*3%*	18	*3%*	41	*5%*	*52*	*5%*
8.	Интегральная подготовка (%)	23	*10%*	37	*12%*	67	*16%*	83	*16%*	100	*16%*	150	*18%*	*187*	*18%*
Общее количество часов		**234**	**100%**	**312**	**100%**	**416**	**100%**	**520**	**100%**	**624**	**100%**	**832**	**100%**	**1040**	**100%**
Количество часов в неделю		**4,5**		**6**		**8**		**10**		**12**		**16**		**20**	

Таблица №7. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	4 год	5,6 год	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	8	10	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		15-25		*12-20*			*6-8*	
1.	Общая физическая подготовка	47	56	58	62	75	83	104
2.	Специальная физическая подготовка	33	50	67	83	100	150	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	29	47	56	100	125
4.	Техническая подготовка	75	94	100	104	125	108	135
5.	Тактическая подготовка	40	53	53	74	90	119	150
6.	Теоретическая подготовка	4	6	10	16	16	20	20
7.	Психологическая подготовка	5	7	12	19	25	36	48
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	4	4	9	9
9.	Инструкторская практика	-	-	4	9	11	13	14
10.	Судейская практика	-	-	4	7	8	12	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,5	4	4	4	4	6	9
12.	Восстановительные мероприятия	2,5	2	4	8	10	26	34
13.	Интегральная подготовка	23	37	67	83	100	150	187
Общее количество часов в год		**234**	**312**	**416**	**520**	**624**	**832**	**1040**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭНП 1–го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	**47**	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	8	5
Специальная физическая подготовка	**33**	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	5	4
Техническая подготовка	**75**	6	6,5	6,5	7	6	6	7	7	5	6	6	6
Тактическая подготовка	**40**	2	4,5	5,5	3,5	3,5	3	5,5	4	3,5	3,5	-	1,5
Теоретическая подготовка	**4**	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-	0,5	0,5	-	0,5
Психологическая подготовка	**5**	-	-	1	0,5	0,5	-	2	1	-	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**3**	-	1,5	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**1,5**	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**2,5**	-	-	-	-	-	-	-	1,5	1	-	-	-
Интегральная подготовка	**23**	2,5	0,5	1	1	4	4	1,5	-	3	2,5	0,5	2,5
Всего часов	**234**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**18**	**21**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭНП 2-го и 3-го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	**56**	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	7	6
Специальная физическая подготовка	**50**	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	7	6
Техническая подготовка	**94**	5	8	8	8	8	8	8	9	7	10	8	7
Тактическая подготовка	**53**	4	5	4	5	6	5	6	5	3	5	2	3
Теоретическая подготовка	**6**	0,5	0,5	1	0,5	0,5		-	-	1,5	1	-	0,5
Психологическая подготовка	**7**	1,5	1,5	1	1,5	0,5	-	-	-	0,5	-	-	0,5
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**3**	1	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**4**	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**2**	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Интегральная подготовка	**37**	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3
Всего часов	**312**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**28**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для УТЭ 1-го - 3-го годов обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	**58**	4	4	4	4	5	3	4	4	4	5	10	7
Специальная физическая подготовка	**67**	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	10	8
Участие в спортивных соревнованиях	**29**	2	4	2	4	2	2	2	2	4	2	-	3
Техническая подготовка	**100**	6	8	8	8	10	8	8	9	8	11	8	8
Тактическая подготовка	**53**	3	5	4	4	4	5	6	6	4	5	3	4
Теоретическая подготовка	**10**	1	1	1	1,5	1	1	1	1	1,5	-	-	-
Психологическая подготовка	**12**	2	2	2	1,5	1	1	1	1	0,5	-	-	-
Инструкторская практика	**4**	-	1	2	-	-	1	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	**4**	1	-	-	-	-	-	2	-	1	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**4**	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**4**	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**4**	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Интегральная подготовка	**67**	6	6	6	6	6	4	6	6	4	6	5	6
Всего часов	**416**	**34**	**36**	**34**	**36**	**34**	**32**	**36**	**34**	**34**	**34**	**36**	**36**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для УТЭ 4-го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	**62**	5	4	5	4	4	3	4	5	4	6	13	5
Специальная физическая подготовка	**83**	6	6	6	6	6	6	6	6	5	7	16	7
Участие в спортивных соревнованиях	**47**	2	4	4	6	2	4	6	6	8	2	-	3
Техническая подготовка	**104**	9	9	9	9	9	8	9	9	7	9	7	10
Тактическая подготовка	**74**	6	6	7	7	7	6	6	8	6	8	-	7
Теоретическая подготовка	**16**	1,5	1,5	1,5	2	2	1,5	2	2	2	-	-	-
Психологическая подготовка	**19**	-	2	1	1	3	2	1	2	2	3	-	2
Инструкторская практика	**9**	1,5	1,5	2	-	2	-	-	-	-	-	-	2
Судейская практика	**7**	-	1	1,5	-	2	1,5	1	-	-	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**4**	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**4**	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**8**	-	2	-	2	-	2	-	-	2	-	-	-
Интегральная подготовка	**83**	7	7	7	7	7	6	7	6	6	7	8	8
Всего часов	**520**	**42**	**44**	**44**	**44**	**44**	**40**	**44**	**44**	**44**	**42**	**44**	**44**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для 5-го, 6-го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	**75**	5	5	5	4	6	4	5	4	5	7	14	11
Специальная физическая подготовка	**100**	6	7	7	7	8	7	5	7	8	9	16	13
Участие в спортивных соревнованиях	**56**	4	6	6	6	4	4	6	6	5	5	-	4
Техническая подготовка	**125**	9	10	10	9	11	11	10	11	11	10	11	12
Тактическая подготовка	**90**	6	4	7	8	8	7	9	9	8	8	8	8
Теоретическая подготовка	**16**	1,5	1,5	1,5	2	2	1,5	2	2	2	-	-	-
Психологическая подготовка	**25**	3,5	3,5	2,5	2	2	2,5	3	2	1	3	-	-
Инструкторская практика	**11**	2	2	-	-	2	2	2	-	-	1	-	-
Судейская практика	**8**	1	-	2	2	-	-	-	2	1	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**4**	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**4**	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**10**	-	3	2	3	-	2	-	-	-	-	-	-
Интегральная подготовка	**100**	10	10	9	9	9	9	10	9	9	9	3	4
Всего часов	**624**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**50**	**54**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭССМ 1-го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**83**	5	6	5	6	6	6	5	6	6	7	13	12
Специальная физическая подготовка	**150**	10	11	11	10	10	10	8	11	10	11	29	19
Участие в спортивных соревнованиях	**100**	8	10	8	10	8	8	10	10	12	8	-	8
Техническая подготовка	**108**	9	9	10	8	10	8	8	9	10	12	8	7
Тактическая подготовка	**119**	10	10	11	10	10	9	11	9	10	12	8	9
Теоретическая подготовка	**20**	3	3,5	3,5	3,5	3,5	1	1	0,5	0,5	-	-	-
Психологическая подготовка	**36**	4	1,5	1,5	2,5	2,5	5	6	5,5	4,5	3	-	-
Инструкторская практика	**13**	2	-	2	1	3	2	1	-	-	2	-	-
Судейская практика	**12**	-	2	-	2	-	-	2	2	2	-	-	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**9**	3	-	-	-	-	3	-	-	3	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**6**	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**26**	-	4	4	4	3	3	2	3	-	3	-	-
Интегральная подготовка	**150**	12	13	13	13	13	12	13	13	12	12	12	12
Всего часов	**832**	**69**	**70**	**69**	**70**	**69**	**67**	**70**	**69**	**70**	**70**	**70**	**69**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭССМ свыше года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**104**	7	7	7	7	7	7	7	6	7	9	20	13
Специальная физическая подготовка	**187**	14	16	14	14	14	14	14	12	14	14	27	20
Участие в спортивных соревнованиях	**125**	12	12	10	12	10	8	14	12	14	12	-	9
Техническая подготовка	**135**	11	10	10	12	13	12	8	11	10	12	15	11
Тактическая подготовка	**150**	12	12	12	10	14	12	14	14	12	13	14	11
Теоретическая подготовка	**20**	3	3,5	3,5	3,5	3,5	1	1	0,5	0,5	-	-	-
Психологическая подготовка	**48**	4	2,5	4,5	2,5	4,5	5	5	5,5	5,5	5	-	4
Инструкторская практика	**14**	1	-	3	-	2	-	-	-	3	3	-	2
Судейская практика	**18**	2	3	-	3	3	1	3	3	-	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**9**	3	-	-	-	-	3	-	-	3	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**9**	3	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**34**	-	6	8	5	-	1	6	4	-	-	-	4
Интегральная подготовка	**187**	16	16	16	16	17	16	16	16	16	16	12	14
Всего часов	**1040**	**88**	**88**	**88**	**88**	**88**	**80**	**88**	**84**	**88**	**84**	**88**	**88**

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Реализация воспитательных задач осуществляется несколькими путями:

– в процессе учебно-тренировочных занятий;

– в процессе спортивных соревнований и мероприятий, общественной деятельности

- дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием обучающихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
-организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни;

- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия);

- проведение тематических праздников;

- проведение тематических бесед;

- встречи со знаменитыми спортсменами;

- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

- трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов 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 их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;

- социокультурной детерминации воспитательного процесса;

- единства системного и личностно-деятельного подходов;

- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;

- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий баскетболом.

В Таблице №8 приведен примерный план воспитательной работы.

Таблица №8. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа	В течение года

		жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- тематические беседы, диспуты на военно-патриотические темы; - мероприятия и встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися; - уроки мужества; - рассказы о своих родственниках, воевавших на войне	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - тематические плакаты, рисунки, видеоролики	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**	В течение года

	достижению спортивных результатов)	- 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	
5.	**Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся**		
5.1.	Теоретическая подготовка (разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ	- проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов; - проведение бесед о здоровом образе жизни и вреде приема психоактивных веществ; - проведение тематических бесед о последствиях правонарушений - оформление стенда в учебно-тренировочных группах; - конкурсы рисунков и плакатов на тему: «Спорт вместо наркотиков»	В течение года
5.2.	Практическая подготовка (физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам	- проведение месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков»; - проведение Декады спорта и здоровья - тематические плакаты, рисунки	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г.№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 спортсменов, 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.

Антидопинговая работа в МБУДО «СШ №1» проводится согласно плана антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой

политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у обучающихся.

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

Теоретическая часть

Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров впробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации оместонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом

любомуспортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции илизапрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В

частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня,распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация

может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговыхправил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации,которая приняла Кодекс.

План антидопинговых мероприятий

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в Таблице №9. План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия.

Таблица №9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственный за проведение	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.***Веселые старты: - «Честная игра».*** Цель: - ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры - формирование «нулевой терпимости к допингу» (содержания представлено в приложении №1)	1-2 раза вгод	Тренер	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Теоретическое занятие. В ходе беседы и дальнейшего обсуждения обучающиеся получат следующие знания: - «Ценности спорта. Честная игра» - «Что такое допинг и допинг - контроль?» - «Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)» - «Последствия допинга для здоровья» - «Допинг и зависимое поведение» - «Профилактика допинга» - «Как повысить результаты без допинга?» - «Причины борьбы с допингом»	1 раз в год	Тренер	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3.Проверка лекарственных препаратов. Цель – ознакомить обучающихся с международным стандартом «Запрещенный список» и научить	1 раз вмесяц	Тренер Мед. работник	Проверка лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов осуществляется в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для

	юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов			самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно». Это интерактивная игра, которая позволяет проверить спортсменов на знание антидопинговых правил.	По назначению	Тренер	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5***. Онлайн обучение на сайте РУСАДА*** Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6. Родительское собрание: - «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Цель мероприятия – получение родителями базовых знаний антидопинговых правил. В результате данного мероприятия родители: - ознакомятся с базовыми антидопинговыми правилами - научатся пользоваться сервисом по проверкепрепаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/	1-2 раза вгод	Тренер	Включить в повесткудня родительского собрания вопрос поантидопингу. Использовать памяткидля родителей. (приложение **№2**). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательноепредоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведенияродительского собрания) и 2-3 фото.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	***1.Веселые старты: - «Честная игра»*** Цель: - ознакомление юных спортсменов с		Тренер	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия:

	ценностями спорта и принципами честной игры - формирование «нулевой терпимости к допингу» (содержания представлено в приложении №1)	1-2 раза вгод		сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно» Это интерактивная игра, которая позволяет проверить спортсменов на знание антидопинговых правил.	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе Тренер	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Родительское собрание: - «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Цель мероприятия – получение родителями базовых знаний антидопинговых правил. В результате данного мероприятия родители: - ознакомятся с базовыми антидопинговыми правилами - научатся пользоваться	1-2 раза вгод	Тренер	Включить в повесткудня родительского собрания вопрос поантидопингу. Использовать памяткидля родителей. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательноепредоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведенияродительского собрания) и 2-3 фото.

	сервисом по проверкепрепаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/			
	5. Теоретическое занятие. В ходе беседы и дальнейшего обсуждения обучающиеся получат следующие знания: Для УТЭ до 3-х лет обучения: - «Профилактика применения допинга среди спортсменов» - «Основы управления работоспособностью спортсмена» - «Мотивация нарушений антидопинговых правил» - «Запрещенные субстанции и методы» - «Допинг и спортивная медицина» - «Психологические и имиджевые последствия допинга» - «Процедура допинг – контроля» - «Организация антидопинговой работы» Для УТЭ свыше 3-х лет обучения: - «Нормативно-правовая база антидопинговой работы» - «Допинг как глобальная проблема современного спорта» - «Характеристика допинговых средств и методов» - «Наказания за нарушение антидопинговых правил» - «Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности» - «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов» - «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе Тренер	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Этап совершенствования спортивного мастерства	***1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА*** Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2.Семинар: ***Цель:*** - реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбы с ним - повышение уровня антидопинговой грамотности обучающихся спортивной школы - формирование негативного отношения к допинговым средствам, воспитание ответственности за своё здоровье. Семинар проходит в виде беседы и презентации. Семинар включает следующие темы: - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Процедура допинг- контроля» - «Подача запроса наТИ» - «Система АДАМС»	1 -2 раза в год	Тренер	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Лица, проходящие инструкторскую и судейскую практику, могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах соревнований в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа спортивного совершенствования мастерства.

В процессе овладения способностями ***инструктора*** необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Освоение терминологии, принятой в баскетболе
2. Построить группу и подать основные команды в движении.
3. Составить конспект и провести разминку в группе.
4. Составить конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.
5. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
6. Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств.
7. Подбирать упражнения для совершенствования технических приемов.
8. Правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.
9. Провести тренировочное занятие в группах на начальном этапе и учебно-тренировочном под наблюдением тренера.
10. Формирование навыков наставничества.

Для получения звания ***судьи по спорту*** каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «баскетбол» и терминологии, принятой в спорте
2. Составить положение о проведении первенства спортивной школы по баскетболу.
3. Приобретение навыков судейства и проведение учебно-тренировочных игр в качестве помощника тренера.
4. Приобретение навыков судейства и проведение учебно-тренировочных игр в поле (самостоятельно).
5. Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи.

6. Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника секретаря спортивных соревнований.

7. Знать правила и уметь заполнять протокол соревнований.

8. Знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска.

9. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

10. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица №10. Объем занятий по инструкторской и судейской практике

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		инструкторская практика	судейская практика
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 3-х лет	4	4
	4 год	9	7
	5,6 год	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	до года	13	12
	свыше года	14	18

Учебно-тренировочный этап первого года обучения:

Инструкторская практика:

1. Освоение терминологии, принятой в баскетболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Судейская практика:

1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «баскетбол» и терминологии, принятой в спорте.
2. Приобретение навыков судейства.

Учебно-тренировочный этап второго года обучения:

Инструкторская практика:

1. Построить группу и подать основные команды в движении
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча.
4. Провести тренировочное занятие в группах на этапе начальной подготовки под наблюдением тренера.

Судейская практика:

1.Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «баскетбол» и терминологии, принятой в спорте.
2. Освоение и приобретение навыков работы судейского столика (оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска).

Учебно-тренировочный этап третьего года обучения:

Инструкторская практика:

1. Уметь вести наблюдения за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2.Уметь вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
3. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
4. Провести тренировочное занятие в группах на этапе начальной подготовки самостоятельно.

Судейская практика:

1.Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).
2. Приобретение навыков судейства и проведение учебно-тренировочных игр в качестве помощника тренера.
3. Приобретение и совершенствование навыков работы судейского столика (оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска).

Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения:

Инструкторская практика:

1.Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

2.Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке под наблюдением тренера.

3.Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.

4.Научиться вести дневник тренировок.

Судейская практика:

1.Приобретение навыков судейства и проведение учебно-тренировочных игр в поле (самостоятельно).

2. Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи.

3. Выполнение обязанностей секретаря и судей на линиях.

4. Судейство контрольных соревнований.

Учебно-тренировочный этап пятого, шестого года обучения:

Инструкторская практика:

1. Составить конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

3. Проведение занятий по обучению навыкам игры в мини-баскетбол.

4. Правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

5. Формирование навыков наставничества.

Судейская практика:

1. Судейство на учебных играх и соревнованиях по мини-баскетболу и баскетболу.

2. Выполнение обязанностей секретаря и судей на линиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Инструкторская практика:

1.Выполнение учебно-тренировочного занятия в группах на этапах начальной подготовки и тренировочного этапа.

2. Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств.

3. Подбирать упражнения для совершенствования технических приемов.

4. Правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Судейская практика:

1. Умение составить положение соревнований, оформление заявок на участие в соревнованиях.
2. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата в соревнованиях по мини-баскетболу и баскетболу.
3. Составление календаря игр.
4. Выполнение требований для присвоения судейской категории по баскетболу.

Таблица 11. План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
1.	Участие в судейских семинарах	в течение года	Федерация баскетбола ЛО
2.	Участие в судействе соревнований различного уровня	в течение года	тренер-преподаватель
3.	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя	в течение года	тренер-преподаватель

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

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп начальной подготовки);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для учебно-тренировочных групп, 2 раза в год для групп совершенствования спортивного мастерства);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых.

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых.

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий; - эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;

- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;

- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания.

Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность.

Следует умело использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов.

В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло-молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная

суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками. В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

К психологическим средствам восстановления относятся:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно- психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок.

Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера,

прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса,

а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Таблица №12. Восстановительные мероприятия и средства.

Предназначение	**Задачи**	**Средства и мероприятия**	**Методические указания**
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики баскетбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап , Этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСПП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятии, соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	В процессе тренировки. 3-8 мин

		Психорегулция мобилизующей направленности.	3 мин само-и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфовоцеркуляции тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8 – 10 ми
Через два часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесс	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8-10 мин 5 мин Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительная тренировки ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Таблица №13. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
1.	Прохождение УМО в ОВФД	1-2 раза в год (согласно графику)	тренер-преподаватель
2.	Медицинский осмотр в ОВФД перед участием в спортивных соревнованиях	в течение года	тренер-преподаватель
3.	Прохождение восстановительных мероприятий в массажном кабинете	в течение года (по необходимости)	Массажист в ОВФД

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Система контроля включает в себя:
- предварительный контроль;
- оперативный контроль;
- текущий контроль;
- промежуточная аттестация.

Предварительный контроль проводится в начале учебного года и предназначен для изучения состава занимающихся и определения готовности к предстоящим занятиям и выполнению нормативных требований. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций организма на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма

спортсменов на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Основными задачами проведения текущего контроля успеваемости обучающихся являются определение уровня общей физической подготовленности обучающихся, уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся, показателей тренировочной и соревновательной деятельности, эффективности методов подготовки обучающихся. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта и проводится в виде тестирования по видам спортивной подготовки, оценки в микроциклах подготовки результатов спортивных соревнований.

Промежуточная аттестация – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по итогам периода обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также выполнению требований к уровню спортивной квалификации (разрядные требования) на основании норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной квалификации. Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении создается аттестационная комиссия.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «баскетбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «баскетбол»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «баскетбол»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится один раз в год согласно утвержденного графика.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Теоретический раздел сдается по завершению обучения на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Экзамен по теоретической подготовке представлен в виде теоретического тестирования.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки включают в себя:

- нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол» (Таблица №14);
- вопросы теоретического тестирования по окончанию этапа начальной подготовки;
- нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол» (Таблица №15);
- вопросы теоретического тестирования по окончанию учебно-тренировочного этапа;
- нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол» (Таблица №16);
- контрольно-переводные нормативы по каждому этапу и периоду спортивной подготовки (*Приложение 3*).

Таблица №14. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	10,3	10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
1.3.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18

1.4.	Бег 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

Вопросы теоретического тестирования
по окончанию этапа начальной подготовки

1.В каком году появился баскетбол как игра?
А)1888
Б)1861
В)1891
2. Какая страна стала родиной баскетбола?
А) Франция
Б) Германия
В) США
3. Кто придумал баскетбол как игру?
А) Д. Майнен
Б) Д.Нейсмит
В) Д. Фрейзер
4. Что означает слово «баскетбол» в переводе с английского?
А) корзина-мяч
Б) сетка-мяч
В) рука-мяч
5. Кто из советских баскетболистов был включен в баскетбольный зал NBA?
А) В. Морозов
Б) С. Белов
В) А. Петров
6. В каком году баскетбол стал Олимпийским видом спорта?
А) 1932
Б) 1936
В) 1928
7. В каком году Советские баскетболисты стали Олимпийскими чемпионами?
А) 1972
Б) 1976
В) 1980
8. *Кто считается самым известным баскетболистом?*
А) Павел Буре
Б) Марат Сафин
В) Андрей Кириленко
Г) Майкл Джордан

9. Как переводится с латыни словосочетание «физическая культура»?

А) материя-возделывать

Б) природа-возделывать

В) природа-обрабатывать

10. Сколько основных форм имеет физическая культура?

А) 6

Б) 4

В) 5

11. Что не входит в понятие «спорт»?

А) соревновательная деятельность

Б) закаливание

В) развитие

Г) развлечение

12. Что не входит в понятие «личная гигиена»?

А) систематический уход за телом и полостью рта

Б) занятия спортом

В) правильный распорядок дня

Г) прогулки на свежем воздухе

Д) гигиена сна

13.Баскетбольный мяч использовать нельзя если:

А) он не подходит по размеру

Б) он мокрый

В) он спущен

14.Что нельзя делать при выполнении упражнений потоком (друг за другом)?

А) увеличивать дистанцию

Б) передвигаться наперерез или навстречу

В) останавливаться по команде тренера

15. *Что понимается под закаливанием?*

А) посещение бани, сауны

Б) мероприятия, направленные на повышение сопротивляемости организма внешним неблагоприятным факторам окружающей среды

В) длительное нахождение на холоде

16. С чего начинают закаливание (из водных процедур)?

А) обливание

Б) обтирание

В) душ

Г) прогулки возле водоема

17.Как часто нужно вести дневник самоконтроля?

А) раз в неделю
Б) ежедневно
В) раз в месяц
18. Что такое дриблинг?
А) ведение мяча
Б) способ броска в кольцо
В) блокировка броска соперника
19.Какого технического приема не существует в баскетболе?
А) выбивание мяча
Б) передача мяча
В) подача мяча
Г) бросок мяча
20. Какое правильное положение ног у баскетболиста перед выполнением любого приема?
А) ноги прямые и широко расставлены, стопы параллельно
Б) ноги согнуты в коленях, стопы на средней дистанции стоят параллельно, либо одна нога на половину стопы выдвинута вперед
В) ноги прямые, одна стопа сильно выступает вперед
21. Какой бросок целесообразнее применить при атаке корзины с ближней дистанции с места?
А) одной рукой от головы
Б) одной рукой от плеча сверху
В) двумя руками от груди
22. Какие элементы входят в понятие «индивидуальная техника нападения в баскетболе»?
А) перехваты, выбивание, отбор мяча
Б) передачи, броски и ведение мяча, подбор
В) быстрый прорыв, эшелонированное нападение
23. Что такое рациональное питание?
А) питание с учетом потребностей организма
Б) питание определенным набором продуктов
В) питание, распределенное по времени приема пищи
Г) питание с определенным соотношением питательных веществ
24. Что обеспечивает рациональное питание?
А) правильный рост и формирование организма
Б) сохранение здоровья
В) высокую работоспособность
Г) все вышеперечисленное.

Ответы к вопросам

№1 -	№7 -	№13 -	№19 -
№2 -	№8 -	№14 -	№20 -
№3 -	№9 -	№15 -	№21 -
№4 -	№10 -	№16 -	№22 –
№5 -	№11 -	№17 -	№23 –
№6 -	№12 -	№18 -	№24 -

Каждый ответ равен 1 баллу. Для зачета необходимо набрать от 16 баллов и выше.

Таблица №15. Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с м	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,8	5,0
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	с м	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский	

		спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

Вопросы теоретического тестирования
по окончанию учебно-тренировочного этапа

1.Дайте определение физической культуре:

А) средство удовлетворения биологических потребностей

Б) средство отдыха

В) специфический процесс возникший в результате человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности

Г) средство физической подготовки

2. Где зародились Олимпийские игры?

А) Рим

Б) Греция

В) Египет

Г) Персия

3. Где прошли первые современные Олимпийские игры?

А) Берлин

Б) Мадрид

В) Афины

Г) Лондон

4. Каким целям не служит Олимпийская Хартия?

А) фиксирует показатели необходимой общей и специальной физической подготовки для участников ОИ

Б) формирует основополагающие принципы и главные ценности олимпизма

В) служит в качестве Устава МОК

Г) определяет основные права и взаимные обязательства 3-х главных составляющих Олимпийского движения, а также организационных комитетов ОИ

5. МОК- когда и кем мыл создан?

А) 1894 в Париже

Б) 1896 в Афинах

В) 1948 в Лондоне

6. Какой витамин образуется в организме при воздействии солнечного света?

А) С
Б) D
В) Е
Г) А

7. Что является наиболее распространённым пассивным видом отдыха, повышающим эффективность восстановительных процессов?

А) питание
Б) пассивный отдых
В) общение
Г) сон

8. Важным компонентом сбалансированного питания является:

А) витамины
Б) сладости из глюкозы
В) мучное
Г) газированные сладкие напитки

9.Чем характеризуется утомление?

А) отказом от работы
Б) повышением ЧСС, временным снижением работоспособности
В)появлением одышки

10.Чем определяется суточная динамика работоспособности?

А) ничем
Б) периодикой физиологических процессов
В) периодикой умственных процессов
Г) потреблением пищи

11. Физические упражнения в зависимости от объема активной массы мышц классифицируются:

А) динамические и статические
Б) анаэробные и аэробные
В) циклические и ациклические
Г) локальные, региональные, глобальные

12. Предстартовыми реакциям, обусловливающими победу, являются:

А) предстартовая лихорадка
Б) боевая готовность
В) сонливость
Г) апатия

13. Причиной утомления при работе максимальной мощности являются:

А) уменьшение запаса креатинфосфата и АТФ
Б) нарушение работы желез внутренней секреции

В) накопление продуктов распада АТФ
Г) недостаточная снабженность мышц кислородом
14. Перетренированность выражается:
А) в повышении функциональных систем и эффективности их работы
Б) в образовании кислородного долга и снижении буферной емкости
В) в изнашивании функциональной системы, понижением иммунитета, снижении резистентности
Г) в образовании двигательного навыка и развитии физических качеств
15. Средняя длительность периода восстановления после работы максимальной мощности составляет:
А) 2-5 минут
Б) 30-40 минут
В) 48 часов
Г) 24 часа
16. Своевременное и правильное решение двигательных задач в спортивных играх зависит от:
А) способностей нервной системы и экстраполяции
Б) скоростно-силовых качеств
В) от аэробных возможностей организма
Г) от автоматизации двигательных навыков
17. Врабатывание- это
А) комплекс упражнений, подготавливающий организм к нагрузке
Б) утомление организма
В) постепенное повышение работоспособности
Г) устойчивое состояние
18. Как называется процесс, в ходе которого предшествующий двигательный акт, запускает следующий:
А) экстраполяция
Б) двигательный динамический стереотип
В) двигательный навык
19. Выбор используемого метода в процессе обучения (целостного или расчлененного упражнения) зависит от:
А) возможности расчленения двигательного действия
Б) сложности основы техники
В) количества элементов в двигательном действии
Г) выбора тренера
20. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе соревнований или напряженной тренировки - это одна из задач:

А) тактической подготовки
Б) технической подготовки
В) психологической подготовки
21. Дайте определение понятию «самоконтроль»:
А) дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма
Б) краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного осмотра
В) метод самонаблюдения за состоянием здоровья своего организма в процессе занятий ФКиС
Г) комплекс морфологических и функциональных данных, характеризующих особенности физического развития
22. Что относят к объективным критериям самоконтроля:
А) антропометрия, ЧСС, ЖЕЛ
Б) болевые ощущения, аппетит
В) самочувствие, нарушение распорядка дня
Г) работоспособность
23. Мячи подразделяются по применению на (отметьте лишнее):
А) профессиональные
Б) матчевые
В) тренировочные
Г) специальные
24. Какое максимальное количество помощников (сопровождающих) могут находиться на скамейке команды во время матча?
А) 3
Б) 8
В) 5
Г) 1
25. Из каких предметов должна состоять форма игрока во время матча:
А) одного и того же доминирующего цвета майки как спереди, так и сзади; носков доминирующего цвета, кроссовок одного цвета
Б) майки и шорт разного цвета, коротких и невидимых носков
В) майки с длинным рукавом и шорт одного доминирующего цвета, допускается несовпадение кроссовок по цвету между правым и левым
26. Какое количество судей должно работать на площадке во время проведения баскетбольного матча?
А) 4

Б) 2 или 3
В) 1
27. Сколько судей должно работать за судебным столиком?
А) 1
Б) 3
В) 6
28. Каким жестом судья демонстрирует удачный трехочковый бросок?
А) тремя пальцами одной руки
Б) двумя пальцами одной руки и 1 пальцем другой
В) тремя пальцами одной и второй руки одновременно
29. *Кто не имеет право находиться в зоне скамейки запасных команды во время баскетбольного матча*?
А) помощник тренера
Б) друг или родитель игрока
В) игрок, удаленный за 5 фолов
30.Что является основным документом, предоставляющим все аспекты организации соревнований ?
А) календарь соревнований
Б) положение соревнований
В) правила соревнований
Г) программа соревнований

Ответы к вопросам

№1-	№7-	№13-	№19-	№25-
№2-	№8-	№14-	№20-	№26-
№3-	№9-	№15-	№21-	№27-
№4-	№10-	№16-	№22-	№28-
№5-	№11-	№17-	№23-	№29-
№6-	№12-	№18-	№24-	№30-

Каждый ответ равен 1 баллу. Для зачета необходимо набрать от 20 баллов и выше.

Таблица №16. Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с м	не менее	
			218	183
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,6	4,8
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	с м	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60,0	65,0
2.4.	Бег 14 м	с	не более	
			2,6	2,9
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ» СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БАСКЕТБОЛ»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Рабочая программа разработана для организации работы тренера-преподавателя и направлена на достижение планируемых результатов освоения обучаемыми дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» по каждому этапу спортивной подготовки.

4.1.1. Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

-Закрепление навыка правильной осанки.

-Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

-Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

-Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

-Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.

-Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.

-Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.

Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость:

-Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.

-Чередование ходьбы и бега до 500 м., 1000м.

-Равномерный бег до 1000 м в режиме умеренной интенсивности.

Быстрота:

-Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3х10м).

-Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

- Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

Скоростно-силовые способности:

-Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м.

-Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

Ловкость:

-Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

-Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Прикладные упражнения:

-Простейшие виды построений и перестроений.

-Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.

-Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног.

Общеразвивающие и оздоровительные упражнения:

Упражнения на развитие гибкости:

-Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами.

-Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах

-Выпады и полушпагаты на месте.

-«Выкруты» со скакалкой.

-Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

-Полушпагат и широкие стойки на ногах.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

-Произвольное преодоление простых препятствий.

-Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.

-Ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.

-Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.

-Жонглирование теннисными мячами.

-Преодоление полос препятствий, включающих в себя, упоры, простые прыжки, перелезание через предметы и т. д.

-Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.

-Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.

-Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.

-Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

Упражнения на формирование осанки:

-Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.

-Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.

Упражнения для развития силовых способностей:

-Динамические упражнения с переменой опоры на руки ноги.

-Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи, гантели) с включением в работу основных мышечных групп.

-Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев).

-Перелезания через препятствия с опорой на руки.

- Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на двух ногах; преодоление веса и сопротивления партнера; переноска и перекладывание груза; лазанье по лестнице; упражнения на гимнастической стенке; упражнения с набивными мячами, гантелями.

-Прыжковые упражнения: многоскоки; прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд.

Элементы акробатических упражнений:

-Равновесия: повороты на опоре.

-Равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута или поднята вперёд.

-Ходьба вперёд и назад с полуприседом на одной ноге.

-Приставные шаги, переменные, быстрые шаги. Ходьба вдвоем, втроём, взявшись за руки.

-Расхождение вдвоем при встрече.

-Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, гимнастических скамеек, с мячами и т. д. на усмотрение педагога.

Специальная физическая подготовка

Бег с остановками и изменением направления.

«Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

«Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение,

остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. Тоже, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет) приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1 -2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 мот стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в два шага. Прыжки с места и с разбега с

доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различнымперемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки баскетболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту

подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен па уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед.

Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками.

Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче. Упражнения с набивным мячом.

Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо.

Броски набивного мяча (1кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

Бросок гандбольного мяча из-за лицевой линии в пределах площадки и наточность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с баскетбольным мячом (выполняют многократно подряд).

Совершенствование броскового движения в опорном положении и в прыжке с места, с разбега.

Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке двумя руками. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке.

Соревнование на точность метания малых мячей.

Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком.

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за

головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно).

Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или баскетбольного, укрепленного на амортизаторах.

Этап начальной подготовки первого года обучения

Техническая подготовка

Техника нападения

1.Перемещения и стойки:

-стойки основная;

-ходьба, бег, перемещение спиной вперед;

-остановка двумя шагами, остановка прыжком;

-вышагивание на одной ноге.

2.Передачи:

-передача мяча от груди двумя руками в стену и ловля отскока;

-передача от груди двумя руками в движении;

- от плеча одной рукой;

-передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями;

-на точность;

-в движении;

-под кольцо.

3.Ведение мяча:

-стоя на площадке правой и левой поочередно;

-с перемещением вперед;

-со сменой направления;

-высокое и низкое ведение;

4.Броски:

-базовый бросок одной рукой с места;

-штрафной бросок;

-с двух шагов;

-с двух шагов после передачи;

Техника защиты

1.Перемещения и стойки:

-стойка и работа ног:

-фехтовальный шаг;

-отступающий шаг;

-постановка передней ноги;
- скоростные перемещения на площадке в защитной стойке;
зеркальный шаг;
- противодействие дриблеру;
2.Перехват:
-рывок к мячу.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия:
-выбор места на площадке;
-выход за спиной защитника;
-передача на игрока со слабым защитником;
Групповые действия:
-взаимодействие нижних игроков с верхними;
-разыгрывающего игрока с нападающим;
-центровых игроков через заслон;
-наведение защитника на заслон;
Командные действия:
-Быстрый прорыв по центру;
-Быстрый прорыв по флангу;
-Позиционное нападение.

Тактика защиты

Индивидуальные действия:
-выбор места для перехвата передачи;
-противодействие игроку с мячом: постановка ноги около опорной ноги защитника, низкая широкая стойка;
-противодействие передаче;
- противодействие броску;
-отсечение игрока для выполнения подбора мяча;
Групповые действия:
-размен игроками после постановки заслона;
отступающий шаг для противодействия прохода к кольцу;
-постановка руки для противодействия броску.
Командные действия:
-расположение игроков на своей половине площадки максимально близко к трехсекундной зоне при опеке игрока без мяча;
-ближняя страховка;

-дальняя страховка.

Интегральная подготовка

1.Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2.Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, ловлей и передачей мяча.

3.Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите.

4.Многократное выполнение технических приемов подряд, тактических действий.

5.Подготовительные к баскетболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»), «Передал-садись!», «Быстрая передача», «Эстафета», «Бросай-беги!», «Мяч среднему», «Эстафета с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Колесо», «Гонка мячей по шеренгам», «Вызов номеров», «Эстафета с ведением мяча и броском в корзину», «Мяч своему», «Баскетбольные салочки», «Салки с передачей мяча водящему», игра в баскетбол без ведения (Приложение №2).

6.Учебные игры. Игры по правилам мини-баскетбола, классического баскетбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Этап начальной подготовки свыше года обучения

Техническая подготовка

Техника нападения

1.Перемещения и стойки:

-стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед);

-отступающий шаг;

-фехтовальный шаг;

-остановка прыжком;

-остановка двумя шагами;

-сочетание перемещений и технических приемов;

-«положение тройной угрозы»

2.Передачи мяча:

-передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях;

-встречная передача мяча набегающему игроку;
-дальняя передача в прорыв;
-передачи в парах, тройках;
-передача в прыжке (вперед-вверх) свободному игроку под кольцо;
-в треугольнике пас через середину.
3.Броски мяча:
- с двух шагов с правой и левой стороны;
- с двух шагов, первым шагом уходя от кольца, а вторым к кольцу;
- с двух шагов полукрюком правой и левой;
- в прыжке через руки защитника;
- в прыжке после передачи;
- в прыжке после финта;
-одной рукой в прыжке;
-с двух шагов с сопротивлением защитника;
4.Ведение мяча:
- скоростное ведение правой и левой;
- со сменой направления;
- контролируемое ведение со сменой темпа
- скоростное ведение без зрительного контроля;
- ведение с сопротивлением защитника с применением изученных финтов.
без зрительного контроля;
5.Заслоны:
- передача и заслон от мяча;
- передача и заслон игроку с мячом;
- наведение на заслон.
6.Подбор мяча:
-удар мяча о стену-поворот;
- отсечение игрока перед подбором мяча.
Техника защиты
1.Стойка и работа ног:
-постановка стоп под углом 90градусов, согнуть колени так, чтобы ухо защитника находилось на уровне груди нападающего;
-фехтовальный шаг;
-отступающий шаг;
постановка передней ноги, одноименная рука вытянута вперед на высоте плеча;
2.Перемещения:
- скоростные перемещения на площадке в защитной стойке;
зеркальный шаг;

- противодействие дриблеру;

3.Перехват:

-рывок к мячу;

-постановка ног для затруднения получения передачи, кисть вытянутой руки направлена наружу, большой палец смотрит в пол.

-постановка ног для перехвата с помощью поворота.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия:

-выбор места на площадке;

-выход за спиной защитника;

-передача на игрока со слабым защитником;

-финт на бросок-проход к кольцу;

-игра 1х1

Групповые действия:

-взаимодействие нижних игроков с верхними;

-разыгрывающего игрока с нападающим: постановка заслона, ложный заслон с рывком под кольцо;

-центровых игроков через заслон: постановка заслона и отворот под кольцо;

-наведение защитника на заслон;

-неравноценный размен: передача под кольцо на центрового игрока с маленьким защитником, обыгрыш верхним игроком более рослого защитника на скорости с применением шага качалки и т.д.

-игра с численным преимуществом 2х1, 3х2, 4х3, 5х4;

-атака игроком без защитника, вывести свободного игрока на выгодную позицию для броска.

Командные действия:

-Быстрый прорыв по центру;

-Быстрый прорыв по флангу;

-Позиционное нападение.

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

-выбор места для перехвата передачи;

-противодействие игроку с мячом;

-предотвращение передачи;

-отсечение игрока для выполнения подбора мяча;

Групповые действия:

-размен игроками после постановки заслона;

-подстраховка игрока с мячом;

Командные действия:

-расположение игроков на своей половине площадки максимально близко к трехсекундной зоне.

-постановка «ловушки».

Интегральная подготовка

1.Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2.Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, ловлей и передачей мяча.

3.Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите.

4.Многократное выполнение технических приемов подряд, тактических действий.

5.Подготовительные к баскетболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»), «Передал-садись!», «Быстрая передача», «Эстафета», «Бросай-беги!», «Мяч среднему», «Эстафета с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Колесо», «Гонка мячей по шеренгам», «Вызов номеров», «Эстафета с ведением мяча и броском в корзину», «Мяч своему», «Баскетбольные салочки», «Салки с передачей мяча водящему», игра в баскетбол без ведения (Приложение №2).

6.Учебные игры. Игры по правилам мини-баскетбола, классического баскетбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые вращения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнёром, переноска партнёра на плечах и на спине, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами:

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотом и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики:

Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

Подвижные игры и эстафеты:

Игры с мячом;

Игры с бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов;

Переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения:

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также 400, 500, 800, 1500 м.

Лёгкий бег по пересечённой местности.

Дистанция от 3 до 8 км.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метания.

Гимнастические упражнения:

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца;

Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла и коня.

Спортивные игры:

Лапта, регби, хоккей с мячом, хоккей с шайбой, футбол.

Специальная физическая подготовка

Беговые упражнения:

Бег с остановками и изменением направления.

«Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами в защитной стойке. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, упор присев-упор лежа, имитация броска в прыжке, в прыжке с финтом, имитация передачи и т.д. Тоже, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести:

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями:

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание, выпрыгивание, выпрыгивание из приседа.

(Пояс, манжеты на запястьях, голени, у голеностопных суставов, жилет) приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Броски набивного мяча:

Многократные броски набивного мяча (1 -2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних подскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ноге).

Прыжки:

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Прыжок на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков).

Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки вверх с доставанием щита, сетки, кольца, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в два шага. Прыжки с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с броском мяча. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли и передач мяча:

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над

собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные баскетбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность.

Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития:

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Качеств, необходимых при выполнении броска:

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен па уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед.

Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками.

Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при передаче полукрюком одной рукой. Упражнения с набивным мячом.

Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальнымпрогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой над головой: правой и левой рукой.

Броски набивного мяча в кольцо, расстояние 2-3 м.

Упражнения с баскетбольным мячом (выполняют многократно подряд).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении дриблинга:

Перебрасывание баскетбольного или набивного мяча из руки в руку перед собой. Пронос баскетбольного или набивного мяча поочередно вокруг правой и левой ноги. Выполнение дриблинга вокруг правой ноги только правой рукой и

только подушечками пальцев. То же самое левой рукой вокруг левой ноги. Работа с баскетбольным мячом у стены, дриблинг о стену правой и левой рукой, угол 90 градусов постепенно выпрямляя руку и завершить упражнение прямой рукой.

То же в движении вдоль стены. Дриблинг с руки на руку перед собой и за спиной без зрительного контроля. Скоростное ведение мяча до противоположного края площадки одним и двумя мячами. По прямой и со сменой направления. Со сменой темпа с быстрого на медленный через каждые 2-3 ведения. Отступающий шаг не прекращая ведения. С двумя мячами с переводом перед собой и за спиной, с поворотом. Дриблинг с сопротивлением защитника. Переводы мяча без зрительного контроля под ногой и за спиной в различных сочетаниях.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подборе мяча:

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками поймать мяч.

Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться па 180° и в прыжке поймать. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, после отсечения спиной партнера - вначале мяч подбрасывают после отсечения, затем во время отсечения и до отсечения.

Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или баскетбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль площадки в защитной стойке рядом с нападающим, отсечение игрока после броска и подбор мяча.

Двое занимающихся стоят у кольца лицом к нему, один выполняет набрасывание мяча об щит на противоположный край, другой старается максимально выпрыгнув поймать мяч в наивысшей точке, приземлиться и выпрыгнув выполнить атаку кольца . То же, но поймав мяч тут же отправить его обратно в щит на сторону партнера (в одно касание). Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении.

Интегральная подготовка

1.Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2.Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3.Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4.Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.

5.Многократное выполнение тактических действий.

6.Подготовительные игры, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

7.Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8.Календарные игры.

9.Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Учебно-тренировочный этап первого-второго года обучения

Техническая подготовка

Техника нападения

1.Остановки, повороты и стойки:

-стойки основная;

-«положение тройной угрозы»;

-остановка двумя шагами;

-остановка прыжком;

-поворот назад;

-поворот вперед;

-вышагивание на одной ноге;

-повороты при игре против двух защитников.

2.Передачи:

-передача мяча от груди двумя руками в стену и ловля отскока;

-передача от груди двумя руками в движении;

- дальняя передача от плеча одной рукой;

-в треугольнике пас через середину;

-передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями;

-на точность в движении под кольцо.

-на точность в движении открывающемуся игроку
-передача с сопротивлением защитника.
3.Ведение мяча:
-стоя на площадке правой и левой поочередно, без зрительного контроля;
-с перемещением вперед;
-со сменой направления;
-высокое и низкое ведение;
-с переводом за спиной перед фишкой;
-то же с переводом под ногой;
-с сопротивлением защитника.
4.Броски:
-базовый бросок одной рукой с места;
-одной рукой в прыжке;
-в прыжке через руки защитника;
-в прыжке после передачи;
-штрафной бросок;
-с двух шагов;
-с двух шагов после «финта» на бросок;
-с двух шагов после передачи;
-с двух шагов с сопротивлением защитника;
-с двух шагов, первый шаг на внешний край, второй к кольцу;
-бросок с двух шагов полукрюком правой и левой рукой.

Техника защиты
1.Стойка и работа ног:
-фехтовальный шаг;
-отступающий шаг;
-постановка передней ноги.
2. Шаги и перемещения:
-скоростные перемещения на площадке в защитной стойке;
зеркальный шаг;
-переигрывание на шагах;
-противодействие дриблеру;
-противодействие передаче.
3. Перехват:
-рывок к мячу;
-постановка ног для затруднения получения передачи;
-постановка ног для перехвата с помощью поворота

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия:

-выбор места на площадке;

-рывок на получение мяча после обманного движения, выход по центру, выход--на получение мяча за спиной защитника;

-передача на игрока со слабым защитником;

-уход с поворотом, положение тройной угрозы и приемы нападения;

-обманное движение «внутрь-наружу»;

-комбинация различных обводок при ведении мяча;

-финт на бросок-проход к кольцу и атака с двух шагов, атака в прыжке со средней дистанции.

Групповые действия:

- передача и заслон от мяча, передача и заслон игроку с мячом;

-взаимодействие нижних игроков (4-5 номер) с верхними (1,2 и 3 номер) с применением различных передач;

-взаимодействия 4 с 5 номером с постановкой заслона и последующим отворотом под кольцо;

-наведение защитника на заслон;

-неравноценный размен: передача под кольцо на 4-5 номера после размена защитников при постановке заслона 1,2 или 3 номеру.

-игра с численным преимуществом: атака игроком без защитника, вывести свободного игрока на выгодную позицию для броска.

-игра двое на двое. Распознавание действий соперника.

Командные действия:

-быстрый прорыв после штрафного броска через центр; по флангу;

-быстрый прорыв после забитого мяча. Игрок, выполнивший подбор мяча быстро забегает за лицевую линию и отдает передачу ближнему свободному игроку, с последующей передачей мяча в прорыв;

-быстрый прорыв после отбора мяча;

-позиционное нападение против личной защиты с применением заслонов, выполнением отворотов и наведений в различных комбинациях.

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

-выбор места для перехвата передачи;

-противодействие игроку с мячом: постановка ноги около опорной ноги защитника, низкая широкая стойка;

-противодействие передаче;
-противодействие броску;
-отсечение игрока для выполнения подбора мяча;
-отступающий шаг для противодействия прохода к кольцу;
-постановка руки для противодействия броску.
Групповые действия:
-размен игроками после постановки заслона: отступающий шаг после размена для противодействия прохода к кольцу, второй игрок выполняет постановку руки для противодействия дальнему броску;
-личный прессинг после забитого мяча получающих игроков и дриблера.
Командные действия:
-расположение игроков на своей половине площадки максимально близко к трехсекундной зоне при опеке игрока без мяча, смещение в сторону игрока с мячом;
-ближняя страховка;
-дальняя страховка;
-личный прессинг по всей площадке;
-личный прессинг от середины площадки.

Учебно-тренировочный этап третьего года обучения

Техническая подготовка

Техника нападения

1.Остановки, повороты и стойки:
-стойки основная, «положение тройной угрозы»;
-остановка двумя шагами, остановка прыжком;
-поворот назад;
-поворот вперед;
-вышагивание на одной ноге;
-повороты при игре против двух защитников.
2.Передачи:
-передача от груди двумя руками в движении;
-дальняя передача от плеча одной рукой;
-навесная передача набегающему под кольцо игроку;
-в тройке пас через середину;
-в тройке с забеганием за игрока и выходом на получение;
-на точность в движении под кольцо;
-на точность в движении открывающемуся игроку;
-передача в «трехсекундную» зону;

-передача с сопротивлением защитника;
-передачи с численным преимуществом в нападении.
3.Ведение мяча:
-с перемещением вперед;
-со сменой направления;
-отступление с дриблингом;
-высокое и низкое ведение;
-с переводом за спиной перед фишкой;
-то же с переводом под ногой;
-с финтом «внутрь-наружу»
-с сопротивлением защитника.
4.Броски:
-базовый бросок одной рукой с места;
-одной рукой в прыжке;
-в прыжке через руки защитника;
-в прыжке после передачи;
-штрафной бросок;
-с двух шагов;
-с двух шагов после «финта» на бросок;
-с двух шагов после передачи;
-с двух шагов с сопротивлением защитника;
-с двух шагов, первый шаг на внешний край, второй к кольцу;
-бросок с двух шагов полукрюком правой и левой рукой.
5. Заслоны:
-передача и заслон от мяча;
- передача и заслон игроку с мячом;
-скользящий заслон.

Техника защиты
1.Стойка и работа ног:
-фехтовальный шаг;
-отступающий шаг;
-постановка передней ноги;
2. Шаги и перемещения:
-скоростные перемещения на площадке в защитной стойке;
зеркальный шаг;
-переигрывание на шагах;
-противодействие дриблеру;

-противодействие передаче;

3. Перехват:

-рывок к мячу;

-постановка ног для затруднения получения передачи;

-постановка ног для перехвата с помощью поворота.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия:

-выбор места на площадке;

-рывок на получение мяча после обманного движения, выход по центру, выход на получение мяча за спиной защитника;

-передача на игрока со слабым защитником;

-уход с поворотом, положение тройной угрозы и приемы нападения;

-обманное движение «внутрь-наружу»;

-комбинация различных обводок при ведении мяча;

-финт на бросок-проход к кольцу и атака с двух шагов, атака в прыжке со средней дистанции.

-атака с «трехочковой» дистанции после ведения, после передачи, после постановки заслона.

Групповые действия:

-передача и заслон от мяча, передача и заслон игроку с мячом;

-взаимодействие нижних игроков (4-5 номер) с верхними (1,2 и 3 номер) с применением различных передач;

-взаимодействия 4 с 5 номером с постановкой заслона и последующим отворотом под кольцо;

-наведение защитника на заслон;

-неравноценный размен: передача под кольцо на 4-5 номера после размена защитников при постановке заслона 1,2 или 3 номеру.

-игра с численным преимуществом: атака игроком без защитника, вывести свободного игрока на выгодную позицию для броска.

-игра двое на двое. Распознавание действий соперника.

-игра трое против троих: передачи, выход, дриблинг и дистанция.

-вбрасывание мяча из-за лицевой линии под кольцом соперника: комбинации с применением заслонов и поворотов в различных сочетаниях.

-вбрасывание мяча из-за боковой линии на половине соперника: комбинации с применением заслонов и поворотов в различных сочетаниях.

-вбрасывание мяча из-за лицевой и боковой линии на своей половине площадки.

Командные действия:

- быстрый прорыв после штрафного броска через центр; по флангу;

-быстрый прорыв после забитого мяча. Игрок, выполнивший подбор мяча быстро забегает за лицевую линию и отдает передачу ближнему свободному игроку, с последующей передачей мяча в прорыв;

-быстрый прорыв после отбора мяча;

-позиционное нападение против личной защиты с применением заслонов, выполнением отворотов и наведений в различных комбинациях.

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

-выбор места для перехвата передачи;

-противодействие игроку с мячом: постановка ноги около опорной ноги защитника, низкая широкая стойка;

-противодействие передаче;

-противодействие броску;

-отсечение игрока для выполнения подбора мяча;

-отступающий шаг для противодействия прохода к кольцу;

-постановка руки для противодействия броску;

Групповые действия:

-размен игроками после постановки заслона: отступающий шаг после размена для противодействия прохода к кольцу, второй игрок выполняет постановку руки для противодействия дальнему броску;

-постановка «ловушки»;

-личный прессинг после забитого мяча получающих игроков и дриблера.

Командные действия:

-расположение игроков на своей половине площадки максимально близко к трехсекундной зоне при опеке игрока без мяча и смещение в сторону игрока с мячом;

-ближняя страховка;

-дальняя страховка;

-личный прессинг по всей площадке;

-личный прессинг от середины площадки.

Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения

Техническая подготовка

Техника нападения

1.Остановки, повороты и стойки:

-стойки основная, «положение тройной угрозы»;

-остановка двумя шагами, остановка прыжком;
-поворот назад;
-поворот вперед;
-вышагивание на одной ноге;
-повороты при игре против двух защитников.
2.Передачи:
-передача от груди двумя руками в движении;
-дальняя передача от плеча одной рукой;
-навесная передача набегающему под кольцо игроку;
-в тройке пас через середину;
-в тройке с забеганием за игрока и выходом на получение;
-на точность в движении под кольцо;
-пас после дриблинга одной рукой;
-на точность после дриблинга одной рукой в движении открывающемуся игроку;
-передача в «трехсекундную» зону;
-передача с сопротивлением защитника;
-передачи с численным преимуществом в нападении;
-пас в одно касание.
3.Ведение мяча:
-с перемещением вперед без зрительного контроля;
-со сменой направления;
-отступление с дриблингом;
-высокое и низкое ведение;
-с переводом за спиной перед фишкой;
-то же с переводом под ногой;
-с финтом «внутрь-наружу»;
-с сочетанием финтов;
-с сопротивлением защитника;
-дриблинг двумя мячами со сменой направления.
4.Броски:
-базовый бросок одной рукой с места;
-одной рукой в прыжке;
-в прыжке через руки защитника;
-в прыжке после передачи;
-штрафной бросок;
-с двух шагов после «финта» на бросок;
-с двух шагов после передачи;
-с двух шагов с сопротивлением защитника;

-с двух шагов, первый шаг на внешний край, второй к кольцу;
-бросок с двух шагов полукрюком правой и левой рукой.
-бросок с двух шагов с проходом в лицевую линию и атакой с дальнего края.
5. Заслоны:
-передача и заслон от мяча;
- передача и заслон игроку с мячом;
-скользящий заслон;
-заслон и последующий отворот.

Техника защиты
1.Стойка и работа ног:
-фехтовальный шаг;
-отступающий шаг;
-постановка передней ноги;
2. Шаги и перемещения:
-скоростные перемещения на площадке в защитной стойке чередуя с рывком вперед;
-зеркальный шаг;
-переигрывание на шагах;
-противодействие дриблеру;
-противодействие передаче на фланг;
-противодействие передаче в одно касание.
3. Перехват:
-рывок к мячу;
-постановка ног для затруднения получения передачи;
-постановка ног для перехвата с помощью поворота;
-перехват после «ловушки».

Тактическая подготовка

Тактика нападения
Индивидуальные действия:
-выбор места на площадке;
-рывок на получение мяча после обманного движения, выход по центру, выход на получение мяча за спиной защитника;
-передача на игрока со слабым защитником;
-уход с поворотом, положение тройной угрозы и приемы нападения;
-обманное движение «внутрь-наружу»;
-комбинация различных обводок при ведении мяча;

-финт на бросок-проход к кольцу и атака с двух шагов, атака в прыжке со средней дистанции.
-атака с «трехочковой» дистанции после ведения, после передачи, после постановки заслона.
Групповые действия:
-взаимодействие нижних игроков (4-5 номер) с верхними (1,2 и 3 номер) с применением различных передач;
-взаимодействие разыгрывающего игрока с нападающим: постановка заслона, скользящий заслон с рывком под кольцо;
-взаимодействия 4-5 номеров с постановкой заслона и последующим отворотом под кольцо;
-наведение защитника на заслон;
-неравноценный размен: передача под кольцо на 4-5 номера после размена защитников при постановке заслона 1,2 или 3 номеру.
-игра с численным преимуществом: атака игроком без защитника, вывести свободного игрока на выгодную позицию для броска.
-игра двое на двое. Распознавание действий соперника.
-игра трое против троих: передачи, выход, дриблинг и дистанция.
-вбрасывание мяча из-за лицевой линии под кольцом соперника: комбинации с применением заслонов и поворотов в различных сочетаниях.
-вбрасывание мяча из-за боковой линии на половине соперника: комбинации с применением заслонов и поворотов в различных сочетаниях.
-Вбрасывание мяча из-за лицевой и боковой линии на своей половине площадки.
Командные действия:
- быстрый прорыв после штрафного броска через центр; по флангу;
-быстрый прорыв после забитого мяча. Игрок выполнивший подбор быстро забегает за лицевую линию и отдает передачу ближнему свободному игроку, с последующей передачей мяча в прорыв;
-быстрый прорыв после отбора мяча;
-позиционное нападение против личной защиты с применением заслонов, выполнением отворотов и наведений в различных комбинациях.
Тактика защиты
1.*Индивидуальные действия*:
-выбор места для перехвата передачи;
-противодействие игроку с мячом: постановка ноги около опорной ноги защитника, низкая широкая стойка;
-противодействие передаче;
- противодействие броску;

-отсечение игрока для выполнения подбора мяча;
-отступающий шаг для противодействия прохода к кольцу;
- постановка руки для противодействия броску.
2. *Групповые действия*:
-размен игроками после постановки заслона: отступающий шаг после размена для противодействия прохода к кольцу, второй игрок выполняет постановку руки для противодействия дальнему броску;
-постановка «ловушки»: размен после постановки заслона, 2 защитника на игрока с мячом с активным противодействием передаче мяча.
3.*Командные действия*:
-расположение игроков на своей половине площадки максимально близко к трехсекундной зоне при опеке игрока без мяча;
-ближняя страховка;
-дальняя страховка;
-личный прессинг по всей площадке;
-личный прессинг от середины площадки.

Учебно-тренировочный этап пятого, шестого года обучения

Техническая подготовка

Техника нападения

1.Остановки, повороты и стойки:
-стойки основная, «положение тройной угрозы»;
-остановка двумя шагами, остановка прыжком;
-поворот назад;
-поворот вперед;
-вышагивание на одной ноге;
-повороты при игре против двух защитников.
2.Передачи:
-передача от груди двумя руками в движении;
-дальняя передача от плеча одной рукой;
-навесная передача набегающему под кольцо игроку;
-в тройке пас через середину;
-в тройке с забеганием за игрока и выходом на получение;
-на точность в движении под кольцо;
-пас после дриблинга одной рукой;
-на точность после дриблинга одной рукой в движении открывающемуся игроку;
-передача в «трехсекундную» зону;
-передача с сопротивлением защитника;

-передачи с численным преимуществом в нападении;
-пас в одно касание;
-передача на фланг при дальней страховке;
-передача на ближнего игрока после прохода к кольцу;
-пас полукрюком на центрового в трехсекундную зону;
-передача с отскоком от пола.
3.Ведение мяча:
-с перемещением вперед без зрительного контроля;
-со сменой направления;
-отступление с дриблингом;
-минимальное и максимальное количество ведений при скоростном перемещении;
-с переводом за спиной перед фишкой;
-то же с переводом под ногой;
-с финтом «внутрь-наружу»;
-с сочетанием финтов;
-с сопротивлением защитника;
-дриблинг двумя мячами со сменой направления;
-двумя мячами с переводом с руки на руку;
-с переводом за спиной.
4.Броски:
-одной рукой в прыжке;
-в прыжке через руки защитника;
-в прыжке после передачи;
-в прыжке после дриблинга;
-штрафной бросок;
-с двух шагов после «финта» на бросок;
-с двух шагов после передачи;
-с двух шагов с сопротивлением защитника;
-с двух шагов, первый шаг на внешний край, второй к кольцу;
-бросок с двух шагов полукрюком правой и левой рукой.
-бросок с двух шагов с проходом в лицевую линию и атакой с дальнего края;
-бросок с одного шага;
-подбор мяча и бросок в одно касание.
5. Заслоны:
-передача и заслон от мяча;
-передача и заслон игроку с мячом;
-скользящий заслон;

-заслон и последующий отворот;
-наведение на игрока.
Техника защиты
1.Стойка и работа ног:
-фехтовальный шаг;
-отступающий шаг;
-постановка передней ноги.
2. Шаги и перемещения:
-скоростные перемещения на площадке в защитной стойке чередуя с рывком вперед;
-зеркальный шаг;
-переигрывание на шагах;
-противодействие дриблеру;
-противодействие броску;
-противодействие передаче на фланг;
-противодействие передаче в одно касание.
3. Перехват:
-рывок к мячу;
-постановка ног для затруднения получения передачи;
-постановка ног для перехвата с помощью поворота;
-перехват после «ловушки»;
-перехват после дальней страховки.

Тактическая подготовка

Тактика нападения
Индивидуальные действия:
-выбор места на площадке;
-рывок на получение мяча после обманного движения, выход по центру, выход на получение мяча за спиной защитника;
-передача на игрока со слабым защитником;
-уход с поворотом, положение тройной угрозы и приемы нападения;
-обманное движение «внутрь-наружу»;
-комбинация различных обводок при ведении мяча;
-финт на бросок-проход к кольцу и атака с двух шагов, атака в прыжке со средней дистанции.
-атака с «трехочковой» дистанции после ведения, после передачи, после постановки заслона.
Групповые действия:

-взаимодействие нижних игроков (4-5 номер) с верхними (1,2 и 3 номер) с применением различных передач;
-взаимодействие разыгрывающего игрока с нападающим: постановка заслона, скользящий заслон с рывком под кольцо;
-взаимодействия 4-5 номеров с постановкой заслона и последующим отворотом под кольцо;
-наведение защитника на заслон;
-неравноценный размен: передача под кольцо на 4-5 номера после размена защитников при постановке заслона 1,2 или 3 номеру.
-игра с численным преимуществом: атака игроком без защитника, вывести свободного игрока на выгодную позицию для броска.
-игра двое на двое. Распознавание действий соперника.
-игра трое против троих: передачи, выход, дриблинг и дистанция.
-вбрасывание мяча из-за лицевой линии под кольцом соперника: комбинации с применением заслонов и поворотов в различных сочетаниях.
-вбрасывание мяча из-за боковой линии на половине соперника: комбинации с применением заслонов и поворотов в различных сочетаниях.
-вбрасывание мяча из-за лицевой и боковой линии на своей половине площадки.
Командные действия:
- быстрый прорыв после штрафного броска через центр; по флангу;
-быстрый прорыв после забитого мяча. Игрок выполнивший подбор быстро забегает за лицевую линию и отдает передачу ближнему свободному игроку, с последующей передачей мяча в прорыв;
-быстрый прорыв после отбора мяча;
-позиционное нападение против личной защиты с применением заслонов, выполнением отворотов и наведений в различных комбинациях;
-позиционное нападение против зонной защиты 1х3х1, 1х2х2, 2х1х2, 2х3, 3х2.
-нападение против зонного прессинга.
Тактика защиты
Индивидуальные действия:
-выбор места для перехвата передачи;
-противодействие игроку с мячом: постановка ноги около опорной ноги защитника, низкая широкая стойка;
-противодействие передаче;
- противодействие броску;
-отсечение игрока для выполнения подбора мяча;
-отступающий шаг для противодействия прохода к кольцу;
- постановка руки для противодействия броску.

Групповые действия:

-размен игроками после постановки заслона: отступающий шаг после размена для противодействия прохода к кольцу, второй игрок выполняет постановку руки для противодействия дальнему броску;

-постановка «ловушки»: размен после постановки заслона, 2 защитника на игрока с мячом с активным противодействием передаче мяча.

Командные действия:

-расположение игроков на своей половине площадки максимально близко к трехсекундной зоне при опеке игрока без мяча;

-ближняя страховка;

-дальняя страховка;

-личный прессинг по всей площадке;

-личный прессинг от середины площадки;

-зонная защита 1х3х1, 1х2х2, 2х1х2, 2х3, 3х2;

-зонный прессинг после забитого мяча;

-зонный прессинг от середины площадки.

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые вращения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнёром, переноска партнёра на плечах и на спине, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами:

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотом и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики:

Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

Подвижные игры и эстафеты:

Игры с мячом;

Игры с бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов;

Переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения:

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также 400, 500, 800, 1500 м.

Лёгкий бег по пересечённой местности.

Дистанция от 3 до 8 км.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метания.

Гимнастические упражнения:

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца;

Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла и коня.

Спортивные игры:

Лапта, регби, хоккей с мячом, хоккей с шайбой, футбол.

Специальная физическая подготовка

Беговые упражнения:

Бег с остановками и изменением направления.

«Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами в

защитной стойке. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, упор присев-упор лежа, имитация броска в прыжке, в прыжке с финтом, имитация передачи и т.д. Тоже, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести:

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями:

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание, выпрыгивание, выпрыгивание из приседа.

(Пояс, манжеты на запястьях, голени, у голеностопных суставов, жилет) приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Броски набивного мяча:

Многократные броски набивного мяча (1 -2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних подскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ноге).

Прыжки:

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Прыжок на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков).

Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки вверх с доставанием щита, сетки, кольца, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в два шага. Прыжки с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с броском мяча. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли и передач мяча:

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные баскетбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность.

Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития:

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Качеств, необходимых при выполнении броска:

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен па уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед.

Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками.

Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при передаче полукрюком одной рукой. Упражнения с набивным мячом.

Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой над головой: правой и левой рукой.

Броски набивного мяча в кольцо, расстояние 2-3 м.

Упражнения с баскетбольным мячом (выполняют многократно подряд).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении дриблинга:

Перебрасывание баскетбольного или набивного мяча из руки в руку перед собой. Пронос баскетбольного или набивного мяча поочередно вокруг правой и левой ноги. Выполнение дриблинга вокруг правой ноги только правой рукой и только подушечками пальцев. То же самое левой рукой вокруг левой ноги. Работа с баскетбольным мячом у стены, дриблинг о стену правой и левой рукой, угол 90градусов постепенно выпрямляя руку и завершить упражнение прямой рукой.

То же в движении вдоль стены. Дриблинг с руки на руку перед собой и за спиной без зрительного контроля. Скоростное ведение мяча до

противоположного края площадки одним и двумя мячами. По прямой и со сменой направления. Со сменой темпа с быстрого на медленный через каждые 2-3 ведения. Отступающий шаг не прекращая ведения. С двумя мячами с переводом перед собой и за спиной, с поворотом. Дриблинг с сопротивлением защитника. Переводы мяча без зрительного контроля под ногой и за спиной в различных сочетаниях.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подборе мяча:

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками поймать мяч.

Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться па 180° и в прыжке поймать. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, после отсечения спиной партнера - вначале мяч подбрасывают после отсечения, затем во время отсечения и до отсечения.

Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или баскетбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль площадки в защитной стойке рядом с нападающим, отсечение игрока после броска и подбор мяча.

Двое занимающихся стоят у кольца лицом к нему, один выполняет набрасывание мяча об щит на противоположный край, другой старается максимально выпрыгнув поймать мяч в наивысшей точке, приземлиться и выпрыгнув выполнить атаку кольца. То же, но поймав мяч тут же отправить его обратно в щит на сторону партнера (в одно касание). Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении.

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Ловля мяча:

-одной рукой на месте

-одной рукой в движении

-одной рукой в прыжке

-одной рукой при встречном движении
-одной рукой при поступательном движении
-одной рукой при движении сбоку
2. Передача мяча:
-двумя руками сверху
-двумя руками от плеча
-двумя руками в движении
-двумя руками в прыжке
-двумя руками (встречные)
-двумя руками на одном уровне
-одной рукой снизу
-одной рукой в движении
-одной рукой в прыжке
-одной рукой на одном уровне
-одной рукой (сопровождающие)
3.Ведение мяча:
-с перемещением вперед без зрительного контроля;
-со сменой направления;
-отступление с дриблингом;
-минимальное и максимальное количество ведений при скоростном перемещении;
-с переводом за спиной перед фишкой;
-то же с переводом под ногой;
-с финтом «внутрь-наружу»;
-с сочетанием финтов;
-с сопротивлением защитника;
-дриблинг двумя мячами со сменой направления;
-двумя мячами с переводом с руки на руку;
-с переводом за спиной.
4.Броски:
-одной рукой в прыжке;
-в прыжке через руки защитника;
-в прыжке после передачи;
-в прыжке после дриблинга;
-штрафной бросок;
-с двух шагов после «финта» на бросок;
-с двух шагов после передачи;
-с двух шагов с сопротивлением защитника;

-с двух шагов, первый шаг на внешний край, второй к кольцу;
-бросок с двух шагов полукрюком правой и левой рукой.
-бросок с двух шагов с проходом в лицевую линию и атакой с дальнего края;
-бросок с одного шага;
-подбор мяча и бросок в одно касание.

Техника защиты
1. Шаги и перемещения:
-скоростные перемещения на площадке в защитной стойке чередуя с рывком вперед;
-зеркальный шаг;
-переигрывание на шагах;
-противодействие дриблеру;
-противодействие броску;
-противодействие передаче на фланг;
-противодействие передаче в одно касание.
2. Перехват:
-рывок к мячу;
-постановка ног для затруднения получения передачи;
-постановка ног для перехвата с помощью поворота;
-перехват после «ловушки»;
-перехват после дальней страховки.

Тактическая подготовка

Тактика нападения
Индивидуальные действия:
-выбор места на площадке;
-рывок на получение мяча после обманного движения, выход по центру, выход на получение мяча за спиной защитника;
-передача на игрока со слабым защитником;
-уход с поворотом, положение тройной угрозы и приемы нападения;
-обманное движение «внутрь-наружу»;
-комбинация различных обводок при ведении мяча;
-финт на бросок-проход к кольцу и атака с двух шагов, атака в прыжке со средней дистанции.
-атака с «трехочковой» дистанции после ведения, после передачи, после постановки заслона.
Групповые действия:

-взаимодействие нижних игроков (4-5 номер) с верхними (1,2 и 3 номер) с применением различных передач;
-взаимодействие разыгрывающего игрока с нападающим: постановка заслона, скользящий заслон с рывком под кольцо;
-взаимодействия 4-5 номеров с постановкой заслона и последующим отворотом под кольцо;
-наведение защитника на заслон;
-неравноценный размен: передача под кольцо на 4-5 номера после размена защитников при постановке заслона 1,2 или 3 номеру.
-игра с численным преимуществом: атака игроком без защитника, вывести свободного игрока на выгодную позицию для броска.
-игра двое на двое. Распознавание действий соперника.
-игра трое против троих: передачи, выход, дриблинг и дистанция.
-вбрасывание мяча из-за лицевой линии под кольцом соперника: комбинации с применением заслонов и поворотов в различных сочетаниях.
-вбрасывание мяча из-за боковой линии на половине соперника: комбинации с применением заслонов и поворотов в различных сочетаниях.
-вбрасывание мяча из-за лицевой и боковой линии на своей половине площадки.
Командные действия:
- быстрый прорыв после штрафного броска через центр; по флангу;
-быстрый прорыв после забитого мяча. Игрок выполнивший подбор быстро забегает за лицевую линию и отдает передачу ближнему свободному игроку, с последующей передачей мяча в прорыв;
-быстрый прорыв после отбора мяча;
-позиционное нападение против личной защиты с применением заслонов, выполнением отворотов и наведений в различных комбинациях;
-позиционное нападение против зонной защиты 1х3х1, 1х2х2, 2х1х2, 2х3, 3х2.
-нападение против зонного прессинга.

Тактика защиты
Индивидуальные действия:
-выбор места для перехвата передачи;
-противодействие игроку с мячом: постановка ноги около опорной ноги защитника, низкая широкая стойка;
-противодействие передаче;
- противодействие броску;
-отсечение игрока для выполнения подбора мяча;
-отступающий шаг для противодействия прохода к кольцу;

- постановка руки для противодействия броску.

Групповые действия:

-размен игроками после постановки заслона: отступающий шаг после размена для противодействия прохода к кольцу, второй игрок выполняет постановку руки для противодействия дальнему броску;

-постановка «ловушки»: размен после постановки заслона, 2 защитника на игрока с мячом с активным противодействием передаче мяча.

Командные действия:

-расположение игроков на своей половине площадки максимально близко к трехсекундной зоне при опеке игрока без мяча;

-ближняя страховка;

-дальняя страховка;

-личный прессинг по всей площадке;

-личный прессинг от середины площадки;

-зонная защита 1х3х1, 1х2х2, 2х1х2, 2х3, 3х2;

-зонный прессинг после забитого мяча;

-зонный прессинг от середины площадки.

Интегральная подготовка

1.Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2.Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3.Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4.Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.

5.Многократное выполнение тактических действий.

6.Подготовительные игры, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

7.Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8.Календарные игры.

9.Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Рекомендации по организации психологической подготовки

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных

переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки и нетерпения выступить* (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее соревнование.

Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 17. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**240/360**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	30/30	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30/30	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	15/30	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	15/30	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Закаливание организма	30/30	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	30/30	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	15/60	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	15/30	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	30/60	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	30/30	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/90	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	60/90	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Олимпийская хартия.
	Режим дня и питание обучающихся	60/90	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	90/120	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60/120	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	60/90	февраль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/120	март	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/120	апрель	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	90/120	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Этап совершенст-вования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	180	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	210	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	210	ноябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	210	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	210	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	60/60	февраль/ март	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.
		30/30	апрель/май	Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Особенности осуществления спортивной подготовки основаны на особенностях вида спорта «баскетбол» и его спортивной дисциплине «баскетбол». Реализация программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки.

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

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

МБУДО «СШ №1» обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-техническим и кадровым условиям, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

5.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Учреждение осуществляет образовательную деятельность по виду спорта «баскетбол» на основании заключения договоров безвозмездного пользования недвижимым имуществом, находящимся в муниципальной собственности по следующим адресам осуществления образовательной деятельности:

- г. Елец, ул. Радиотехническая, д.3 (МБОУ «Гимназия №11 г. Ельца»);
- г. Елец, ул. Спутников, д.9 (МБОУ «Лицей №5 г. Ельца»);
- г. Елец, ул. Профинтерна, д.2 А(МБОУ «СШ №1 им. М.М Пришвина», корпус №3);
- г.о.г. Елец, г. Елец, ул. Героев, д. 2 (МАУ «Дворец спорта им. А. Петрова»).

По всем указанным адресам имеются в наличии:

- наличие тренировочного спортивного 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 с изменениями от 22.02.2022).

По адресу (г. Елец, ул. Профинтерна, д.2 А) помимо вышеперечисленного имеется:

- наличие тренажерного зала.

Также выполняются следующие требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки согласно ФССП (Таблица №18, №19);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №20, №21);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- организация систематического медицинского контроля.

Таблица №. 18 Обеспечение оборудованием и спортивный инвентарем, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь				
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	на тренера-преподавателя	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 №5	штук	на организацию	15
7.	Мяч баскетбольный №6	штук	на организацию	15
8.	Мяч баскетбольный №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

Таблица 19. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

Талица № 20. Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Манишка двухсторонняя	штук	на тренера-преподавателя	15

Таблица № 21. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
2.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
5.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
6.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Форма игровая (шорты и майка)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
9.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

5.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Учреждения соответствует требованиям к кадровому составу, осуществляющие участие в реализации данной Программы:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденный 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).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в четыре года;

- участие в тренингах, семинарах, конференциях, мастер-классах.

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для разработки данной Программы использовались следующие источники:

Список литературных источников:

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

2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.

3. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы/ Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.

4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.

5. Вуден Д.Р. Современный баскетбол/ сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.

6. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гат-мен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.

7. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.

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

9. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук/ А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - 23 с.

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

11. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.

12. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе-Москва, Смоленск. 2012.

13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999.

14. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.

15. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.

16. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.

17. Твой олимпийский учебник: Учебн. пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

18. Чернов С.В., Родионов А.В., Нефедов В.М., Григорьев М.П., Фомин С.Г. Баскетбол. Подготовка судей. Москва 2012

Перечь ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет:

1. www.minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации.

2. http://www.fiba.basketball/ - Официальный сайт Международной федерации баскетбола.

3. https://russiabasket.ru/ - Официальный сайт Российской федерации баскетбола.

4. https://asbasket.ru/ - Официальный сайт Ассоциации студенческого баскетбола России.

5. https://sport48.ru/node/41 -Федерация баскетбола Липецкой области.

Приложение №1

Сценарий программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

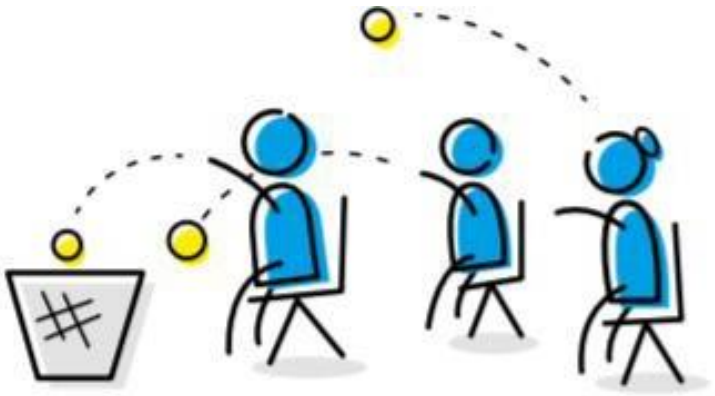
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивныйинвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный

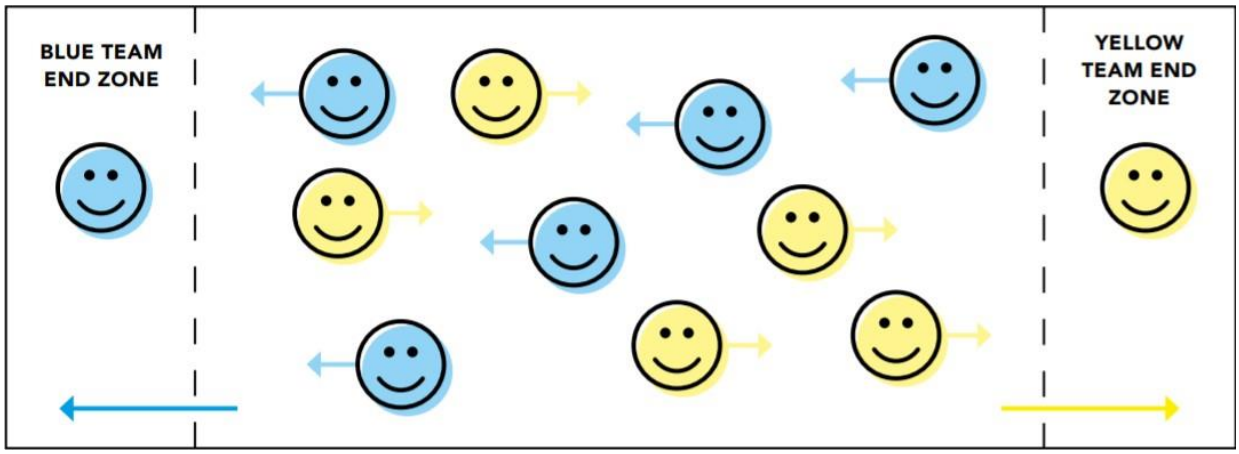
мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* *можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.
Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафетыпроверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.
Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

* *можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).
Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).
Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
   - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
   - критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
     - отвечает любым двум из трех следующих критериев:

     наносит вред здоровью спортсмена;
     противоречит духу спорта;
     улучшает спортивные результаты.
     - маскирует использование других запрещенных субстанций.
   - Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
   - Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов
   - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
   - менее строгие стандарты качества;
   - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
   - критерии получения разрешения на ТИ;
   - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
   - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
   - ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня2021 г.).

Приложение №2

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021г.).

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядок получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Приложение 3

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовки для перевода (зачисления) в группы по этапам подготовки по виду спорта «баскетбол»

Этап подготовки		Контрольные нормативы (испытания)																Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)
		Общая физическая подготовка								Специальная физическая подготовка								
		Челночный бег 3х10 м		Прыжок в длину с места (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		Бег на 14 м		Скоростное ведение мяча 20 м (с)		Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)		Челночный бег 10рх28 м (сек)		
		мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	
ЭНП	1-й	10,5	10,8	110	105	–	–	–	–	3,5	4,0	–	–	20	16	–	–	–
	св.года	10,3	10,6	130	120	–	–	–	–	3,4	3,9	–	–	22	18	–	–	–
УТЭ	1-й	9,2	9,4	150	135	13	7	33	28	3,0	3,4	4,8	5,0	35	30	65	70	–
	2-й	8,8	9,1	160	145	16	9	35	30	3,0	3,4	4,8	5,0	35	30	64	69	–
	3-й	8,4	8,8	170	155	20	11	38	33	2,9	3,3	4,7	4,9	36	31	63	68	–
	4-й	8,0	8,5	180	160	25	13	42	36	2,9	3,3	4,7	4,9	36	31	62	67	3 юн.р.- II спортивный
	5-й	7,6	8,2	195	170	30	15	45	40	2,8	3,2	4,7	4,9	37	32	61	66	
	6-й	7,4	8,0	205	175	33	15	46	42	2,7	3,1	4,7	4,9	38	33	61	66	
ЭССМ	1 год	7,1	7,9	218	183	37	16	50	44	2,6	2,9	4,6	4,8	39	34	60	65	I спортивный разряд
	свыше года	7,0	7,8	220	185	40	20	52	45	2,5	2,8	4,5	4,7	43	38	58	63	I р.-КМС