

Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования  
«Заволжская детско-юношеская спортивная школа»

Принята  
на заседании педагогического совета  
МКУ ДО «Заволжская ДЮСШ»  
Протокол № 1 от 29.08.2019г.

Утверждаю  
директор МКУ ДО «Заволжская ДЮСШ»  
В.В. Виноградов  
« 09 » \_\_\_\_\_ 2019г.



Дополнительная предпрофессиональная программа  
по баскетболу.

Срок реализации программы – 8 лет

Разработчик программы:  
зам. директора по УВР  
МКУ ДО «Заволжская ДЮСШ»  
Кондратюк О.М.  
Рецензенты:  
Тренер-преподаватель

## 1. Пояснительная записка.

Настоящая дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.07.2014 г. №620 «О внесении изменений в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденный приказом министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 г. № 114»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановлением Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 года № 966 «О лицензировании образовательной деятельности».

При разработке Программы учитывались Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «Организация спортивной подготовки в Российской Федерации».

Настоящая дополнительная предпрофессиональная Программа по баскетболу соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по баскетболу, требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами, психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Основными целями и задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по баскетболу в МКУ ДО «Заволжская ДЮСШ» (далее - Учреждение). В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

### **1.1. Характеристика баскетбола, отличительные особенности.**

**Баскетбол** (англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) — спортивная командная игра с мячом. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года (изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя). Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а чемпионаты Европы - с 1935 года. В Европе проводятся международные клубные соревнования: Евролига, Еврокубок, Кубок вызова ФИБА.

Наибольшего развития эта игра достигла в США: чемпионат Национальной баскетбольной ассоциации (НБА) более 50 лет является сильнейшим национальным клубным турниром в мире. Баскетбол считается национальным видом спорта в Литве.

Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом и состояли лишь из 13 пунктов. Со временем баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила. Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались и изменялись, последние значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах. С 2004 года правила игры остаются неизменными. Правила игры несколько отличаются в НБА и чемпионатах, проводимых под эгидой ФИБА (чемпионаты мира, Олимпийские игры, чемпионаты континентов, международные и национальные первенства европейских клубов).

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды - забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину.

Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по

нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

1 очко - штрафной бросок;

2 очка - бросок со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии);

3 очка - бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации).

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут (двенадцать минут в Национальной баскетбольной ассоциации) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Нарушения:

- аут — мяч уходит за пределы игровой площадки;

- пробежка — игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами;

- нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;

- 3 секунды — игрок нападения находится в «краске» (прямоугольная зона под кольцом) соперника более трех секунд в то время, когда его команда владеет живым мячом в зоне нападения;

- 5 секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;

- плотноопаемый игрок не начинает ведение, не отдает передачу и не делает бросок по кольцу в течение 5 секунд.<sup>1</sup>

- 8 секунд — команда, владеющая мячом в тыловой зоне, не вывела его в переднюю зону за восемь секунд;

- 24 секунды — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела броска по кольцу. Счётчик 24 секунд сбрасывается, если мяч коснется дужки кольца. После этого атаковавшая команда может совершить подбор в нападении и получить право на еще одно, но уже 14-секундное владение. В случае получения фола или нарушения (за исключением выхода мяча за пределы площадки) защищающейся командой или другой остановки игры, нападающая команда получает право на:

- новое 24-секундное владение, если вбрасывание произойдет в зоне защиты владеющей мячом команды;

- продолжение отсчета времени с того же момента, если осталось 14 и более секунд владения;

- новое 14-секундное владение, если осталось 13 или менее секунд владения.

- нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона) — команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.

Фолы. Фол — это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.

Виды фолов:

- персональный — фол игроку вследствие контакта с соперником;
- технический;
- обоюдный;
- неспортивный;
- дисквалифицирующий.

Игрок, получивший 5 персональных и/или технических фолов (либо 6 фолов в НБА) или 2 неспортивных фолы в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных). Игрок, получивший 2 технических замечания или дисквалифицирующий фол, удаляется с площадки и должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных).

Основные элементы игры;

- жесты судей;
- дриблинг;
- передача;
- подбор;
- перехват;
- блокшот;
- бросок по кольцу.

Особое значение в современном баскетболе имеет борьба под щитом. Известная баскетбольная заповедь гласит: «Кто выигрывает щит — выигрывает матч», а одним из основных статистических показателей игры баскетболиста — будь то отдельный матч или весь сезон — является число так называемых подборов и блок-шотов.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Стандартный размер баскетбольной площадки — 28 м в длину и 15 — в ширину. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15 м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня пола. Размер щита 180x105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290 см. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований длина окружности мяча — 74,9—78 см, масса — 567—650 г, (для женских соответственно 72,4—73,7 см и 510—567 г).

Отличительными особенностями баскетбола являются:

1. Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

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

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

4. Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать

обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

5. Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

6. Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

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

**1.2. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения, планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.**

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Минимальный возраст для зачисления в группы
Базовый уровень сложности	первый год	15	8 лет
Базовый уровень сложности	второй год	14	9 лет
Базовый уровень сложности	третий год	14	10 лет
Базовый уровень сложности	четвертый год	12	11 лет
Базовый уровень сложности	пятый год	12	12 лет
Базовый уровень сложности	шестой год	10	13 лет
Углубленный уровень сложности	первый год	10	14 лет
Углубленный уровень сложности	второй год	8	15 лет
Углубленный уровень сложности	третий год	5	16 лет
Углубленный уровень сложности	четвертый год	5	17 лет

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Учреждение, для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации

высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Учреждение с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

Результатами освоения образовательной программы являются:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;



- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта; знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «национальный региональный компонент» для базового и углубленного уровней:

- знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

### **1.3. Порядок и требования по зачислению и переводу в группы по годам и этапам обучения.**

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 8 летнего возраста, желающие заниматься баскетболом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап базового уровня сложности в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы базового уровня сложности 3,4,5,6 годов обучения формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе базового уровня сложности 1,2 годов обучения и выполнивших требования контрольно-переводных нормативов. Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. Определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
2. Определение технической подготовленности.
3. Уровень спортивного мастерства.
4. Участие в спортивных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

## 2. Учебный план.

Учебный план Программы рассчитан на 52 учебных недели в году, из них 46 недель - непосредственно в условиях ДЮСШ, остальные 6 недель могут проводиться согласно расписанию тренировочных занятий, в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам на период активного отдыха. Учебный план составлен в академических часах.

### 2.1. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень	
	1, 2 годы обучения	3, 4 годы обучения	5, 6 годы обучения	1, 2 годы обучения	3,4 годы*
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Количество занятий в неделю	3	4	4-5	4-5	5-6
Общее количество часов в год	276	368	460	552	644
Общее количество занятий в год	138	184	184-230	184-230	230-276

Основными формами осуществления тренировочной работы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Самостоятельная работа обучающихся планируется в пределах 10% от общего учебного плана. Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе, на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Продолжительность одного учебно- тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

1. на этапе базового уровня сложности 1,2 годов обучения - 2 часов;
2. на этапе базового уровня сложности 3,4,5,6 годов обучения и этапе углубленного уровня сложности - 3 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Календарный учебный график разрабатывается в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Начало учебного года 01 сентября текущего года.

Начало и окончание учебно-тренировочных занятий – согласно расписания. Расписание занятий утверждается директором МКУ ДО «Заволжская ДЮСШ» по представлению тренеров-преподавателей с учётом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участия в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Система многолетней подготовки спортсменов в баскетболе требует четкого планирования и учета нагрузки на всех этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки обучающихся соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства обучающихся.

## 2.2. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.3.	Национальный региональный компонент	5-20	5-20
2.4.	Специальные навыки	5-20	5-20
2.	Вариативные предметные области		

2.5.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20
------	---------------------------------------	------	------

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

#### Различают:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки; с учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки; контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники основных соревнований; в зависимости от принципа комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- **основные соревнования**, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Основной целью соревнований является контроль эффективности подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Виды соревнований	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
контрольные	1-3	1-3	1-3	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5
основные	1	1	1	3	3	3	3	3
Всего игр в год	10	10-15	10-15	15-20	15-20	20-25	20-25	20-25

Все соревнования должны быть включены в календарь спортивно-массовых мероприятий школы. Календарь составляется и утверждается ежегодно на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.

При планировании соревнований соблюдается принцип субординации: соревнования организации должны предшествовать соревнованиям более высокого ранга для отбора спортсменов и составления сборных команд (например, первенству России должны предшествовать зональные, региональные соревнования, в свою очередь этим соревнованиям – первенства областей, далее – городов, коллективов).

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от школы, необходимо руководствоваться следующими требованиями:

- соответствие возраста и пола спортсмена положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации спортсмена положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### **3. Методическая часть.**

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

#### **3.1. Развитие основных физических качеств.**

##### **3.1.1. Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков.**

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий баскетболом.

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший (8-10 лет) подростковый (11-14 лет) и юношеский (15-18 лет).

**Младший возраст (8-10 лет).** Существует такое понятие - «биологический возраст», что означает достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных баскетболистов.

**Подростковый возраст (11-14 лет)** - основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом,

чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

**Юношеский возраст (15-18 лет)** характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-17 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов и баскетбольного мастерства.

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В динамике работоспособности выделяют фазу пред рабочих сдвигов, фазу вработываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой на занятиях необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма — «вработывание» (в подготовительной части), использовать повышенную работоспособность для решения главных задач и достижения достаточного эффекта усвоения навыков (в основной части), нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

Физические упражнения формируются с учетом возрастных особенностей. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта — укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств, гармоничное развитие физиологических функций — применяют разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы.

К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.

Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития спортсмена.

В третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств.

К четвертой группе относят подвижные игры.

**3.1.2. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у занимающихся.**

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

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

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

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

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств:**

**Мальчики (8-13 лет)**

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

**Девочки (8-13 лет)**

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



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

Условные обозначения:

+++ - значительное влияние;

++ - среднее влияние;

+ - незначительное влияние.

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

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

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

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

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед занимающимися такие задачи, решение которых не затруднит освоение техники.

**Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации занимающиеся должны научиться выполнять все функции в команде.**

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекаль нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный

баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

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

### **3.2. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.**

Программа устанавливает следующие этапы (периоды) спортивной подготовки:

- *на этапе базового уровня сложности 1,2,3 годов обучения:* освоение приемов владения мячом; общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития баскетбола в стране и за рубежом, о спортивной гигиене. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- *на этапе базового уровня сложности 5,6 годов обучения:* выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; технико-тактических принципов игры в группе и в команде;

- *на этапе углубленного уровня сложности 1,2 годов обучения:* выше указанные виды спортивной подготовки дополняются инструкторской и судейской практикой.

Для правильного планирования круглогодичной подготовки, обеспечивающей заранее предусмотренные изменения тренировочных требований и подготовленности спортсменов, в спортивной практике принято годовой цикл (макроцикл) делить на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, т.е. период времени между началом подготовки к главным соревнованиям одного года и началом подготовки к аналогичным соревнованиям другого года.

#### **Подготовительный период.**

Подготовительный период целесообразно делить на этапы, позволяющие точнее планировать подготовку в соответствии с намеченными задачами. Здесь закладываются основы будущих достижений и поэтому данный период должен быть, по возможности, более продолжительным. Тренировочная нагрузка на протяжении периода постепенно возрастает. Объем тренировочной нагрузки становится наибольшим к середине периода, затем снижается, но увеличивается интенсивность. Сроки и продолжительность периода и этапов зависят от задач подготовки, календаря соревнований.

Подготовительный период делится на три этапа: этап общей подготовки, специально-подготовительный и предсоревновательный этапы.

Этап общей подготовки. На этом этапе имеет место большой объем тренировочных нагрузок с общеразвивающей направленностью. Нагрузки по специальной и технико-тактической подготовке незначительны. Тренировка на этапе общей подготовки имеет исключительно важное значение, поскольку создает фундамент физической и функциональной готовности спортсменов, на котором базируется специальная подготовка. Частными задачами являются:

- разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
- дальнейшее развитие силы мышечных групп ног, туловища, плечевого пояса, скорости перемещений и быстроты выполнения разнообразных движений;
- воспитание ловкости и умения координировать движения; совершенствовать умения выполнять движения без излишних напряжений;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов: совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение уровня обменных процессов и на этой основе повышение уровня общей выносливости;
- стимулирование восстановительных процессов;
- улучшение психологической готовности;
- восстановление и совершенствование навыков в выполнении технических приемов;
- повышение уровня знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.

Добиться высокой работоспособности организма в целом — главная задача этапа общей подготовки баскетболистов высокой квалификации.

Специальный этап подготовки. На этом этапе команды переходят к выполнению значительных по интенсивности и объему тренировочных нагрузок, направленных на усиление специальной физической и функциональной подготовленности баскетболистов, улучшение техники игры, отработку тактических элементов, частных игровых вариантов, отбор состава команды. Психическая напряженность должна иметь волнообразный характер с нарастающей высотой волн.

На этом этапе обязательно участвовать в рядовых соревнованиях, чтобы поддерживать игровой тонус, накапливать игровой опыт, совершенствовать игровое мастерство.

Из-за прогрессирующих высоких тренировочных нагрузок у спортсменов возможно временное снижение спортивной формы. Это закономерное явление, т.к. организм спортсменов сразу не может адаптироваться к прогрессирующим высоким нагрузкам. По мере накопления энергетического потенциала под воздействием нагрузок и отдыха происходит повышение тренированности к концу 2-го или началу 3-го этапа подготовительного периода. При наблюдаемой временной утрате тренированности целесообразно на этом этапе подготовки использовать разгрузочный микроцикл, в котором значительно уменьшается (или совсем прекращается) специальная подготовка, что дает возможность восстановить деятельность ЦНС и психическую сферу спортсменов. С этой целью используются средства ОФП и активного отдыха. Фоном для разгрузочного микроцикла должны быть положительные эмоции волейболистов. Уменьшать число занятий нецелесообразно, лучше снизить нагрузку.

Предсоревновательный этап. Этот этап преследует главную цель — моделирование соревновательного режима. Частными задачами являются следующие:

1. Совершенствование групповых и командных тактических взаимодействий в защите и в нападении в игровых расстановках и с заменами,

2. Достижение оптимального уровня игровой подготовленности команды (игровая и соревновательная подготовка).

3. Развитие соревновательной выносливости и скоростно-силовых качеств.

4. Совершенствование техники игры.

5. Создание условий для активного отдыха.

6. Теоретическая подготовка по вопросам ведения игры. Все технико-тактические задания должны иметь игровой характер. Игровой и соревновательной подготовке отводится значительное время (около 50-60%).

За 2-3 недели до соревнований тренировочный объем нагрузки рекомендуется снизить, сохраняя соревновательный режим интенсивности, а непосредственно перед соревнованием (за 2-4 дня) снизить и интенсивность, что обеспечивает баскетболисту возможность полного восстановления организма и наилучшую эмоциональную готовность к играм.

Работа по развитию физических качеств направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (объемы тренировочной нагрузки для каждого качества — небольшие). Как средство восстановления используются и упражнения, поддерживающие уровень общей выносливости, выполняемые с невысокой интенсивностью.

### **Соревновательный период.**

Соревновательный период длится от первой до последней игры основных календарных соревнований. В отличие от подготовительного периода соревновательный не имеет единой внутренней структуры. Она зависит от числа состязаний, проводимых в периоде, и от принципов построения календаря игр.

Наиболее типичны следующие три варианта структуры соревновательного периода:

Первый вариант — соревновательный период однороден, все недельные циклы схожи между собой. Для такой структуры характерно проведение одного соревнования в периоде с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними. Второй вариант — структура соревновательного периода неоднородна. Она состоит из собственно соревновательных этапов, интервалы между ними длятся несколько недель. Такой календарный план составлен по принципу туров: проводится несколько соревнований с интервалом в несколько недель.

Третий вариант — структура соревновательного периода соединяет первый и второй варианты. Ее используют, когда проводят несколько соревнований в периоде, например, первые соревнования проводятся по принципу встреч с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними, а вторые — по принципу туров.

Паузы между этапами соревнований составляют 10-20 дней, в которых на основе приобретенной тренированности в подготовительном периоде осуществляется целенаправленная подготовка к следующему этапу соревнований.

Основными задачами тренировок в паузах между соревнованиями являются:

- совершенствование технико-тактического мастерства, повышение уровня игровой подготовленности и психологической устойчивости;
- поддержание общей и специальной физической работоспособности на достигнутом уровне;
- создание условий для восстановления организма баскетболистов;
- повышение уровня теоретических знаний.

Преобладающее место в тренировках занимают многократно выполненные основные упражнения в различных вариантах и игровая подготовка. Необходимо

уделять внимание и специальным упражнениям, направленным на поддержание скоростно-силовых качеств и выносливости на соревновательном уровне. В небольшом объеме применяются средства, поддерживающие общую работоспособность организма спортсменов.

Очень важны в этом периоде данные экспресс-контроля состояния физической работоспособности и функционального состояния спортсменов, по которым можно корректировать индивидуальную нагрузку для повышения уровня специальной работоспособности (если наблюдается снижение этого уровня).

### **Переходный период**

Этот период имеет очень важное значение. К концу соревновательного периода многомесячные интенсивные тренировки и соревнования, постоянная психическая напряженность вызывают определенную усталость организма спортсменов. Поэтому основной задачей переходного периода является снятие мышечной усталости и утомления центральной нервной системы.

Продолжительность переходного периода — 25-30 дней.

В практике баскетбола целесообразно использовать два варианта деятельности спортсменов в переходном периоде: отдыхать пассивно и отдыхать активно.

Пассивный отдых предоставляется спортсмену с профилактической целью (для лечения травм, при явлениях истощения нервной системы и других отклонениях в состоянии здоровья) на основании медицинского обследования.

Научные исследования в спорте показывают, что для здоровых спортсменов длительный пассивный отдых — верный способ потерять приобретенное упорными тренировками и соревнованиями. Как правило, после такого «отдыха» спортсмен очень долго втягивается в привычный тренировочный режим. Кроме того, пассивный отдых вреден для здоровья, т.к. организм спортсмена после высоких психических и физических напряжений вдруг перестал получать какую-либо нагрузку и как результат бездеятельности — потеря аппетита, бессонница, нарушение деятельности сердечнососудистой системы, желудочно-кишечного тракта и т.п.

Активный отдых предусматривает переход от специализированных упражнений к новым видам мышечной деятельности. К ним можно отнести кроссы, езду на велосипеде, туристские походы, плавание, гимнастику на снарядах, спортивные игры и др. Направленность тренировочных занятий различная, но необходимо регулярно выполнять комплекс упражнений на силу, на гибкость, на общую выносливость. Тренировочная нагрузка уменьшается более чем наполовину по сравнению с нагрузками в подготовительном и соревновательном периодах. Интенсивность выполнения упражнений — средняя или малая. Число тренировочных дней в неделю - 5-6. В этом периоде спортсменам важно не набрать лишней вес. Желательно раз в неделю посещение сауны с массажем.

Правильно организованный активный отдых дает спортсменам возможность прийти к началу подготовительного периода в хорошей физической форме.

### **3.3. Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

### **Программный материал по теоретической подготовке:**

Тема 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массового спорта и повышения спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития баскетбола.

Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских баскетболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития баскетбола и спорта в городе и области.

Тема 2. История развития баскетбола.

История развития баскетбола в мире и нашей стране. Соревнования по баскетболу среди школьников. Спортивные сооружения для занятий баскетболом. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в РФ и за рубежом.

Тема 3. Требования техники безопасности при занятии баскетболом.

Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

Тема 4. Необходимые сведения о строении, функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Тема 5. Гигиенические знания, умения и навыки.

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом. Гигиенические требования к личному снаряжению баскетболистов, спортивной одежде и обуви.

Тема 6. Основы законодательства в сфере ФК и спорта.

Правила соревнований по баскетболу, нормы, требования и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу, федеральные стандарты спортивной подготовки, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Тема 7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 8. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Травматизм в процессе занятий баскетболом, профилактика травматизма.

Тема 9. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований.

Права и обязанности игроков. Форма игроков. Состав команды, продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи, ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Судейская терминология. Роль соревнований в спортивной подготовке баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

Тема 10. Требования к инвентарю и оборудованию.

Площадка для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в спортивном зале и на открытой площадке.

Тема 11. Основы техники и тактики игры в баскетбол.

Понятие о технике игры. Понятие о тактике. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ технических приемов и тактических действий.

Тема 12. Установка на игру и разбор результатов проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры, установки на игру команде и отдельным игрокам. Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Разбор игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре.

Тема 13. Основы спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема 14. Основы спортивного питания.

Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.

### 3.4. Рекомендации по планированию физической подготовки.

Различают общую и специальную физическую подготовку.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи ОФП на всех этапах подготовки:

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

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Распределение обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений по годам обучения в рамках ОФП.

	Упражнения / этап подготовки	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
		1	2	3	4	5	6	1	2
Обще-подготовительные (% от всего ОФП в год)	Строевые упражнения	10	5	5	2	2	1	1	1
	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	10	15	15	15	15	15	16	18
	Упражнения для мышц ног	10	10	15	15	20	25	25	25



	Упражнения для мышц шеи и туловища	10	10	15	15	13	20	20	20
	Упражнения для всех групп мышц	15	15	15	20	20	20	20	18
	Полоса препятствий	15	10	10	10	10	9	9	9
	Подвижные игры	20	20	15	13	10	5	5	5
	Упражнения для развития гибкости	10	15	10	10	10	5	4	4
Специально-подготовит. (% от всего ОФП в год)	Упражнения для развития силы	30	40	50	60	70	65	65	70
	Упражнения для развития общей выносливости	70	60	50	40	30	35	35	30

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП на всех этапах подготовки баскетболиста:

Строевые упражнения:

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

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно - из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для мышц ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для мышц шеи и туловища:

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц:

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Полоса препятствий:

С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, волейбол, бадминтон.

Подвижные игры:

«День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догоняшки с ведением мяча», «Догоняшки с передачами мяча», «Расколдуйте меня вороного коня», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

#### Упражнения для развития гибкости:

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

Все упражнения включаются в учебно-тренировочные занятия и самостоятельную работу на всех этапах подготовки баскетболистов, на каждом последующем этапе только увеличивается их объём и интенсивность выполнения.

Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП на всех этапах подготовки:

#### Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес». Борьба. Гребля (для групп Т).

#### Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный на 300м., 500м. (для групп БУС 1,2,3), 800м, 1000м. (для групп БУС 4,5,6, УУС 1,2). Кросс на дистанцию для девочек от 800 до 1500 (для групп БУС 1,2,3) от 1500м до 3000м (для групп БУС 4,5,6, УУС 1,2), для мальчиков от 1000 до 2500м. (для групп БУС 1,2,3), от 2500 до 5000м. (для групп БУС 4,5,6, УУС 1,2). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 минут (для групп БУС 1,2,3) от 30 минут до 1 часа (для групп БУС 4,5,6, УУС 1,2). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1км. до 3км. (для групп БУС 1,2,3) от 3км. до 10 км на время (для групп БУС 4,5,6, УУС 1,2). Марш-бросок. Туристические походы.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности, при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП – увеличивается.

Задачи СФП на всех этапах подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

**Распределение обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений по годам обучение в рамках СФП**

Упражнения / этап и год подготовки		Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
		1	2	3	4	5	6	1	2
Обще-подготовительные (% от всего СФП в год)	Упражнения для развития быстроты	35	30	35	35	35	30	30	30
	Упражнения для развития ловкости	45	40	35	30	30	30	30	30
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	20	30	30	35	35	40	40	40
Специально-подготовительные (% от всего СФП в год)	Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств	25	20	20	20	20	20	20	25
	Упражнения для развития качеств, необходимых для правильной техники выполнения броска по кольцу	15	20	20	30	30	30	30	25
	Упражнения для развития специальной выносливости	15	15	20	20	25	25	25	25
	Упражнения для развития игровой ловкости	45	45	40	30	25	25	25	25

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки баскетболиста:

Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Повороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей,

барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

#### Специально-подготовительные упражнения

для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки:

##### Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств:

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25 -35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках: группы БУС-1 - массой 1; группы БУС-2 и БУС -3 массой 2- 3 кг.; группы БУС-4, БУС-5, БУС-6 и УУС-1, УУС-2 - массой от 3 до 6кг. Бег с поясом-отягощением или куртке с весом (для групп БУС-4, БУС-5, БУС-6 и УУС-1, УУС-2). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50100 м).

##### Упражнения для развития качеств, необходимых для правильной техники выполнения броска по кольцу:

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отгалкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя,

лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

Упражнения для развития игровой ловкости:

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Все упражнения включаются в учебно-тренировочные занятия и самостоятельную работу на всех этапах подготовки баскетболистов, на каждом последующем этапе только увеличивается их объём и интенсивность выполнения.

### **3.5. Техническая подготовка.**

Эффективность процесса обучения технике баскетбола в значительной мере зависит от умения тренера-преподавателя выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учета возрастных особенностей обучающихся.

Технике игры в баскетбол целесообразно обучать в следующей последовательности:

- обучение стойкам и передвижениям;
- обучение технике владения мячом в нападении;
- обучение технике овладения мячом и противодействия в защите.

Это, безусловно не означает, что приемам игры в защите следует обучать, только когда освоена вся техника нападения. Принципиальным является, что обучению конкретному контрприему должно предшествовать овладение соответствующим атакующим действием.

Программный материал по технической подготовке для наглядности представлен в таблице. + отмечены технические действия и приемы, изучение которых осуществляется на данном этапе подготовки и совершенствование которого продолжается на следующем этапе.

Приемы игры	Базовый уровень сложности	Углуб. уровень
-------------	---------------------------	----------------

							СЛОЖНОС ТИ
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	4-й	5-й	6-й	1-2 -й	
1	2	3	4	5	6	7	
Прыжок толчком двух ног	+	+					
Прыжок толчков одной ноги	+	+					
Остановка прыжком		+	+				
Остановка двумя шагами		+	+				
Повороты вперед	+	+					
Повороты назад	+	+					
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+					
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+			
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой на месте		+					
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками сверху	+	+					
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками с места	+	+					
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+			
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+				
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+			
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+		
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой сверху		+	+				
Передача мяча одной рукой от головы		+	+				
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+			
Передача мяча одной рукой сбоку (с		+	+	+	+		

отскоком)						
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+		
Передача мяча одной рукой с места	+	+				
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+		
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождение)			+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+				
Ведение мяча с низким отскоком	+	+				
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+				
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+				
Ведение мяча по прямой	+	+	+			
Ведение мяча по дугам	+	+				
Ведение мяча по кругам	+	+	+			
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+				
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+				
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками сверху вниз						
Броски в корзину двумя руками						+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+	
Броски в корзину двумя руками			+	+	+	

(дальние)						
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой сверху вниз						+
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+

### 3.6. **Тактическая подготовка.**

#### Обучение индивидуальным тактическим действиям.

Каждый игрок на площадке должен уметь ориентироваться в изменяющейся обстановке и рационально действовать в рамках избранной его командой тактики ведения игры. Для этого необходимы умения постоянно контролировать складывающуюся на площадке ситуацию, быстро анализировать ее, мгновенно принимать оптимальные решения и незамедлительно действовать. В соответствии с принятой классификацией тактики баскетбола среди индивидуальных действий нападения выделяют действия игрока без мяча и с мячом.

#### Обучение действиям игрока без мяча.

Действия игрока без мяча могут быть направлены на освобождение от опеки защитника и выход на удобную позицию для получения мяча либо для овладения отскоком мяча при неудачном броске партнера.

Выход для получения мяча производится по ходу развития атаки. Он осуществляется перед соперником или за спину ему. Выход производится с места и в движении с помощью приемов перемещений и финтов.



Выход для овладения отскоком мяча осуществляется в завершающей фазе атаки при борьбе на щите противника после неудачного броска партнера. Успешность этого технико – тактического действия без мяча определяется как описанными выше способами обыгрыша защитника, так и прогностическими способностями нападающего, его умением быстро и точно определить вероятное направление и дальность отскока.

Средства обучения выходу для получения мяча:

-объяснение и показ разновидностей технического приема в конкретной игровой ситуации;

-рывки по звуковым и зрительным сигналам из различных исх.п.: стоя лицом, спиной ил боком к направлению движения; сидя на полу( ноги врозь, ноги вместе, согнув ноги); лежа на спине или на груди; стоя на коленях и т.п.;

-то же что и в упр. 2, но в ситуации выбора: при варьировании подаваемых сигналов занимающиеся стартуют только по одному из них ( например, тренер-преподаватель дает длинный или короткий свисток – стартовать можно только по короткому, или стартовым сигналом является только поднятая вверх правая рука).

-освобождение от опеки пассивного защитника с места после финта вышагиванием, скрестным шагом или поворотом;

-то же что и в упр.4, но с получением мяча от партнера после освобождения от защитника;

-При активном противодействии защитника;

-выполнение выхода на свободное место с получением мяча от партнера в сочетании с другими игровыми приемами;

-выполнение изучаемого действия игрока без мяча в подвижных играх, подводящих к баскетболу «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану» и др.;

-выполнение разновидностей выхода в упражнениях игрового противоборства без ограничения в действиях нападающих и защитников.

Средства обучения выходу для овладения отскоком мяча:

-объяснение и показ разновидностей изучаемого технико-тактического действия без мяча;

-повторное выполнение выхода для овладения отскоком мяча с заданной позиции при серийных бросках с различных точек по отношению к корзине;

-то же, что в упр.2, но после обыгрыша финтом условного защитника;

- то же, что в упр.3, но преодолевая пассивное сопротивление противника;

-при ограниченной активности защитника;

-выполнение выхода для овладения мячом в условиях игрового противоборства «нападающий-защитник» без каких либо ограничений в их действиях (броски выполняет третий игрок).

Обучение действиям игрока с мячом.

Тактические действия игрока с мячом осуществляются при розыгрыше мяча с целью создания хороших условий для результативного броска и при атаке корзины. Средствами индивидуальных тактических действий здесь служат технические приемы игрока, владеющего мячом: разновидности ловли, передач, ведения и бросков.

Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием ловли и передач мяча.

Передача - основной элемент техники при розыгрыше мяча. Этот прием позволяет решить несколько задач в процессе организации атаки. В начальной

стадии атакующих действий с целью создания условий для стремительного нападения используют так называемый «первый па». Он должен быть быстрым и нацеленным. Для этого применяют как длинные проникающие передачи убегающему партнеру, так и короткие направленные передачи к ближней боковой линии освободившемуся игроку.

Для завершающей фазы атаки характерны атакующие (результативные) передачи, благодаря которым нападающий выводится на бросок. Особенно эффективны скоростные скрытые передачи входящему в трехсекундную зону или выводящему под заслон нападающему.

Средства обучения индивидуальным тактическим действиям с использованием ловли и передачи мяча:

- объяснение и показ разновидностей ловли и передач мяча в конкретной игровой ситуации;

- чередование разновидностей ловли и передач на месте в сочетании с поворотами и последующими после выпуска мяча двигательными действиями: ловля мяча – сочетание поворотов на месте (вперед-назад) – передача; передача – присесть- встать в исх.п. – ловля мяча; передача –кувырок вперед (назад) – встать в исх.п. – ловля мяча; ловля мяча – сочетание поворотов на месте (вперед-назад) – передача – прыжок с поворотом встать в исх.п.;

- чередование разновидностей передач на месте с последующим передвижением (вслед или в сторону от мяча) и ловлей мяча в заданной точке площадки;

- выполнение разновидностей передач на месте в сочетании с поворотами и финтами, преодолевая активное противодействие защитника в ситуации большинства нападающих;

- выполнение разновидностей ловли и передач мяча в движении, преодолевая пассивно, а затем активное противодействие одного или нескольких защитников в ситуации численного большинства нападающих : 3х1; 2х1;3х2 и т.д.;

- выполнение разновидностей ловли и передач мяча на месте и в движении в условиях игрового противоборства без ограничений активности и инициативы нападающих и защитников.

Средства обучения индивидуальным тактическим действиям с использованием ведения мяча:

- объяснение и показ разновидностей ведения мяча в конкретной игровой ситуации;

- ведение одного или двух мячей на месте с поочередным изменением положения кисти на мяче: с захватом мяча то спереди, то сзади, направляя его последовательно вперед и назад;

- то же сто и в упр. 2, но с захватом мяча сбоку, спереди или сзади и с переводом его (их) с руки на руку перед собой, за спиной, под ногой или с поворотом на месте;

- ведение по кругу, либо по восьмерке;

- направление ведения мяча задается зрительным сигналом тренера-преподавателя. Ведение без зрительного контроля;

- по ходу дриблинга посчитать количество геометрических фигур разной формы или цвета, расположенных на пути движения игрока ( например в центральном круге) или выполнять свободной рукой какие-либо действия, не прекращая ведения;

-обыгрывание пассивного защитника финтом в начале ведения в сочетании с последующим скоростным проходом из заданной игровой позиции;

-ведение мяча с изменением высоты отскока;

-перевод мяча с руки на руку перед собой, за спиной, под ногой, с поворотом;

-активное соперничество нескольких дриблеров на ограниченном участке площадки (в центральном круге, в трехсекундной зоне и т.п.) с заданием выбить мяч у соперника и сохранить свой;

-вариативное ведение мяча в условиях игрового противоборства.

Средства обучения индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков:

-объяснение и показ разновидностей бросков в корзину в конкретной игровой ситуации;

-чередование позиций бросков с места и в прыжке;

-в сочетании с остановкой после ведения мяча;

-выполнение бросков с близкой дистанции;

-непрерывное выполнение бросков поочередно правой и левой рукой из-под щита с двухшажным ритмом работы ног;

-выполнение бросков после ведения;

-в сочетании с финтом: на проход, на передачу, на бросок;

-многократное воспроизведение разновидностей бросков;

-вариативное выполнение разновидностей бросков в изменяющихся ситуациях игрового противоборства.

Обучение групповым тактическим действиям.

Групповые действия в нападении базируются на согласованных взаимодействиях двух или трех игроков и составляют основу командной игры в атаке.

Средства обучения групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием двух игроков «Двойка»:

-объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке;

-поочередное выполнение бокового заслона условному защитнику в поточном упражнении;

-освобождение нападающего без мяча с помощью бокового заслона;

-выполнение взаимодействия «Двойка» без броска в корзину в условиях пассивного противодействия защитника;

- выполнение взаимодействия «Двойка» с постановкой переднего заслона и последующей атакой броском со средней дистанции из-под заслона;

-выполнение взаимодействия в нападении с участием двух игроков с использованием разновидностей заслонов;

- выполнение взаимодействия в нападении с участием трех игроков с использованием разновидностей заслонов;

Обучение командным тактическим действиям.

Командные действия строятся на взаимодействии всех игроков. Выделяют два основных вида организации командных действий: стремительное нападение и позиционное нападение. Когда эти виды конкретизируются в связи с особенностями действий соперников в обороне или складывающимися в игре особыми ситуациями, то говорят о разновидностях специального нападения. Подразумеваются специфические тактические действия нападающих для

преодоления вариантов командной защиты, а также для организации эффективного нападения в определяющие моменты игрового противоборства. В связи с этим условно выделяют: нападение против заной системы защиты, нападение против личного и зонного прессинга, нападение в особых ситуациях (при розыгрыше спорных бросков, при выбрасывании мяча, при игре в концовках периодов).

### **Тактика нападения.**

Нападение - основная функция команды в процессе игры. От планирования, организации и реализации атакующих действий зависит результативность и в решающей степени конечный результат спортивного поединка.

Обучение основам тактики нападения предполагает освоение занимающихся базовых индивидуальных, групповых и командных действий в необходимом объеме.

Современная техника нападения многообразна. Она проста и рациональна, но требует проявления необходимых физических кондиций особенно скоростно-силового характера, а также достаточного уровня развития специфических координационных способностей.

Отличительной особенностью баскетбола на нынешнем этапе его развития стало утвердившаяся техника «одной руки». Однако для результативности занятий баскетболом в разные возрастные периоды необходимо постепенное освоение всего арсенала техники игры с установкой на дальнейшее применение наиболее эффективных приемов для конкретного обучения.

#### Последовательность обучения игровым приемам нападения.

Для эффективного овладения основами техники игры игровые приемы нападения и их сочетания следует изучать в такой очередности:

- стойка готовности (основная) и основные способы передвижений;
- остановка двумя шагами;
- повороты на месте и в движении;
- держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом;
- ловля и передача мяча в статическом положении (на месте);
- остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером;
- ловля и передача мяча в движении;
- дистанционные броски с места;
- бросок одной рукой от плеча (от головы) в движении;
- ведение мяча;
- остановка двумя шагами после ведения мяча;
- бросок одной рукой от плеча (от головы) после ведения (проход-бросок);
- остановка прыжком: без мяча; с ловлей мяча, посланного партнером; после ведения мяча;
- бросок в прыжке;
- разновидности бросков одной рукой в движении и после ведения мяча;
- разновидности броска в прыжке;
- финты (обманные движения) без мяча; и с мячом;
- игровые действия (сочетание приемов).

Начинать овладение навыками игры с простейших приемов: стоек и передвижений. Базовым элементом техники нападения в баскетболе является двухшажный такт работы ног. Поэтому именно остановка двумя шагами должна составлять основу постепенного овладения многообразной техникой нападающих действий.

Приемам техники овладения мячом обучают, постепенно усложняя условия выполнения заданий: вначале с места, затем в движении; вначале без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием; вначале в упражнениях, а затем в игровых условиях.

Изучению разновидностей бросков с места предшествует освоение, однотипных передач.

Простейшие сочетания приемов: остановка с ловлей мяча, посланного партнером; остановка после ведения; проход - бросок - рассматриваются как элементарные игровые действия. Они изучаются как целостные компоненты техники нападения после овладения оставляющими их движениями: остановками, ловлей мяча, ведением, броском в движении.

Значительное место в арсенале нападающих занимают финты (обманные движения). Они выполняются без мяча и с мячом, предшествуют основным действиям игрока и изучаются во взаимосвязи с ними в ситуациях, требующих преодоления сопротивления защитников.

Приемы игры	Базовый уровень сложности					Углуб. уровень сложности	
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	4-й	5-й	6-й		1-2-й
Выход для получения мяча	+	+					
Выход для отвлечения мяча	+	+					
Розыгрыш мяча		+	+	+			
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	
«Передай мяч и выходи»	+	+	+				
Заслон			+	+	+	+	
Наведение		+	+	+	+	+	
Пересечение		+	+	+	+	+	
Треугольник			+	+	+	+	
Тройка			+	+	+	+	
Малая восьмерка				+	+	+	
Скрестный выход			+	+	+	+	
Сдвоенный заслон				+	+	+	
Наведение на двух игроков				+	+	+	
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	
Система нападения через центрального				+	+	+	
Система нападения без центрального				+	+	+	
Игра в численном большинстве					+	+	
Игра в меньшинстве					+	+	

#### Тактика защиты.

Хорошо организованная защита не только закрепляет успех, достигнутый нападением, но и влияет на характер дальнейших действий команды. Команда, имеющая надежную защиту, не боится идти на обострение игры. Защищаемой команде необходимо решить четыре основные задачи:

- не дать сопернику сделать прицельный, беспрепятственный бросок в корзину;

- отобрать у соперника мяч и создать хорошие условия для контратаки;

-нарушить наигранные связи и взаимодействия между линиями и отдельными игроками, воспрепятствовать проведению подготовительных операций для атаки;

-не допускать быстрого перехода соперника в нападение. Защита, основанная на сочетании четкой, продуманной обороны корзины с активной борьбой за овладение мячом, позволяет перехватить инициативу и навязать сопернику неблагоприятный для него тактический рисунок игры. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

#### Индивидуальные действия.

Действия против нападающего без мяча: не дать сопернику выйти на позицию, удобную для атаки корзины, либо получить мяч в этой позиции; перехватить мяч, адресованный «Своему» нападающему или лидеру соперника; воспрепятствовать передвижению соперника для взаимодействий, особо обращая внимание на блокировку рывка к щиту по центру площадки.

Действия против нападающего с мячом: не дать сопернику прицельно бросить мяч в корзину; не допустить прохода соперника с ведением к щиту; не допустить передачу мяча в опасном направлении; овладеть мячом.

#### Групповые действия.

Групповые действия в защите предусматривают взаимодействия двух и трех игроков, направленные на помощь одного игрока другому для активного противодействия нападающим в типовых игровых ситуациях.

Взаимодействия двух игроков. Один из способов взаимопомощи защитников - подстраховка. Она состоит в том, что игроки всегда готовы оказать определенную помощь друг другу, а также перейти на опеку нападающего, который обыграл защитника, реально угрожает корзине.

Взаимодействие трех игроков в обороне включает конкретные способы нейтрализации тройки, малой восьмерки, скрестного выхода, сдвоенного заслона, наведение на двух игроков.

Взаимодействие в численном меньшинстве. Часто, несмотря на все старания команды, в процессе игры складываются выгодные для противника положения, когда он может провести быстрый прорыв обороны.

Борьба за отскок мяча у своего щита - важный игровой момент, существенно влияющий на ход и общий результат состязания.

Командные действия - команда обороняет всем составом с помощью тактически целесообразных командных действий, она обладает достаточными возможностями для успешного решения самых трудных соревновательных задач.

Концентрированная защита нацелена прежде всего на то, чтобы не дать противнику пройти к щиту.

Система личной защиты. Каждому игроку команды поручается опекать определенного игрока противника. Принцип личной опеки «игрок-игрок» способствует воспитанию чувства ответственности за качество индивидуальных оборонительных действий, позволяет распределить игроков защиты в соответствии с индивидуальными особенностями игроков нападения.

Система смешанной защиты. В тех случаях, когда в составе команды противника имеются игроки разного уровня подготовленности и явно выделяются игроки - лидеры нападения, целесообразно использовать смешанную защиту, основанную на сочетании принципов личной опеки «игрок - игрок» и принципов зонной защиты.

Защита против стремительного нападения. При борьбе с командой, хорошо владеющей стремительным нападением, прежде всего следует постараться сбить высокий темп, выгодный противнику.

Приемы игры	Базовый уровень сложности					Углуб. уровень сложности
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	4-й	5-й	5-й	1-2-й
Противодействие получению мяча	+	+				
Противодействие выходу на свободное место	+	+				
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+			
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+
Переключение			+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+
Против тройки				+	+	+
Против малой восьмерки				+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+
Против сдвоенного заслона				+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+
Система смешанной защиты						+
Система личного прессинга					+	+
Система зонного прессинга						+
Игра в большинстве				+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+

### 3.7. Интегральная подготовка.

Каждая из сторон подготовленности спортсмена (техническая, тактическая, физическая, психическая) формируются вследствие применения узконаправленных средств и методов. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение различных сторон подготовленности, качеств и способностей спортсмена – интегральная подготовка.

Интегральная подготовка направлена на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем к соревновательным.

Соревнования в быстроте выполнения различных движений и упражнений. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов и выполнение этих приемов. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. Чередование различных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники. Подвижные игры, подготовительные к баскетболу. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и в нападении). Эстафеты с выполнением приемов техники перемещения и владения мячом в различных сочетаниях. Чередование изученных тактических действий, индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при накрывании, при бросках, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите. То же командные действия.

Выполнение перемещений в сочетании действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями, передачами, ловлей, бросками в корзину.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы). Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных отдельно в нападении и защите. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Многократное выполнение тактических действий с целью развития специальных физических качеств.

Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях. Переключение при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках командных - отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

Контрольные игры проводятся с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения учебного материала и решении учебных задач в условиях, близким к соревновательным.

Учебные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приемов и тактических действий. Система заданий, включающая основной программный материал по тактической и технической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-4,3-3,2-2,4-3, и т.д.).

Календарные игры. Повышение уровня игровых навыков посредством участия в соревнованиях. Преемственность заданий в учебных и контрольных играх и установке на игру.

### **3.8. Методы выявления и отбора одаренных детей.**

В системе отбора одаренных детей должен быть задействован широкий спектр разнообразных методов.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях ребенка для успешной специализации в баскетболе.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные,



генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные группы.

К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях.

А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на различных этапах спортивной подготовки соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей баскетбола.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок.

Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных

процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям баскетболом, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

При прогнозировании способности к баскетболу ориентировка только на спортивный результат недостаточна. Как известно, спортивные успехи в детском и юношеском возрасте не являются гарантией достижения высокого мастерства в будущем. Преимущество одного ребенка перед другим может быть вызвано разной быстротой созревания, и этот фактор, если его не учитывать, может существенно исказить точность прогноза. Сложившаяся практика отбора в ДЮСШ по результатам выполнения контрольных упражнений детьми одного и того же паспортного возраста создает преимущества акселератам и ограничивает дорогу в большой спорт детям с несколько замедленным развитием, потенциально обладающим ничуть не меньшими спортивными способностями.

Ненадежны для определения истинной одаренности баскетболиста и такие критерии, как быстрота освоения техники или большой стаж занятий.

Основой для прогнозирования является стабильность некоторых показателей, свидетельствующих о способности к баскетболу. Стабильными называют такие признаки, которые сохраняют свое значение в процессе роста и развития ребенка, юноши или девушки. К ним относятся: рост (длина тела), физическая работоспособность, подвижность в суставах, силовые возможности. Эти показатели называют консервативными, потому что они плохо поддаются изменению в результате тренировки и в большей мере определяются наследственностью. Именно поэтому они служат надежными ориентирами при спортивном отборе в отличие от неконсервативных признаков. Последние могут быть значительно улучшены в процессе занятий, и на них надо опираться лишь при определении степени тренированности и состояния спортивной формы. Безусловно, и стабильные показатели улучшаются под влиянием тренировки, однако величина их изменения во многом зависит от природных предпосылок. В первую очередь всегда обращают внимание на рост. Высокорослые представители являются наиболее интересными юными кандидатами в баскетболисты. При этом надо не забывать смотреть на гибкость ребенка. При организации физического воспитания нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный,

суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление. Также в видах физической деятельности, связанных с перемещением своего тела, основное значение имеет относительная сила.

Наличие большой силы не указывает на способность к ее быстрому проявлению. Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, где помимо силы требуется высокая скорость движения. После смотрят на скоростные способности, понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. В баскетболе скоростные способности проявляются в быстроте передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления. Особое место в физической подготовке занимают выносливость циклического характера: бег в медленном темпе, прыжки со скакалкой, передвижение на лыжах и кроссовый бег.

Освоение техники баскетбола в значительной мере зависит от деятельности вестибулярного анализатора. Наряду с двигательными и зрительными анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Баскетболисты, у которых недостаточно развит вестибулярный анализатор, обычно с трудом осваивают программный материал, они испытывают затруднения в усвоении технических движений и сохранении равновесия.

### **3.9. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма.**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель обязан:

Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

Подать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, некачественное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований;

неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, само страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях баскетболом;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (спортсменов);
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- индивидуальный подход к занимающимся (спортсменам);
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

#### **Общие требования безопасности.**

К занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий спортсмены должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

### **Требования безопасности перед началом занятий.**

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий баскетболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (желательно специальных игровых кроссовок). Играть в баскетбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. П.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления щитов, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

Тренер должен проверить состояние спортивной площадки необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

В случае проведения занятий на улице необходимо выполнение следующих требований. Игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг баскетбольной площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку баскетбольных площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав. Мяч должен быть накачан до такой величины давления воздуха, чтобы при падении на игровую поверхность с высоты около 1,800 мм, измеренной от нижней точки мяча, он отскакивал на высоту не менее 1,200 мм и не более 1,400 мм, измеренную от верхней точки мяча. • Быть помечен цифрой, соответствующей его собственному размеру. Для всех мужских соревнований во всех категориях длина окружности мяча должна быть не менее 749 мм и не более 780 мм (размер 7). Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г. Для всех женских соревнований во всех категориях длина окружности мяча должна быть не менее 724 мм и не более 737 мм (размер 6). Вес мяча должен быть не менее 510 г и не более 567 г.

### **Требования безопасности во время занятий.**

Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему воспитанников.

Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.

Соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

Выполнять правила игры в баскетбол.

Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

При проведении тренировки на улице в условиях сильного ветра, пониженной температуры и повышенной влажности необходимо увеличить время для разминки и сделать ее более интенсивной.

Перед выполнением силовых упражнений следует хорошо разогреть мышцы. Вес отягощений должен увеличиваться постепенно и быть в пределах, доступных для данного контингента занимающихся.

Ускорения, выполняемые в спортивном зале, нужно организовывать так, чтобы занимающиеся имели возможность остановиться, не добегая до стены.

При бросках и ловле набивных мячей группу занимающихся следует располагать так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью юных баскетболистов.

Используя в работе тренажеры или другие технические средства, следует позаботиться о том, чтобы они не стали причиной возникновения травм; нужно ознакомить занимающихся с принципом их работы.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий.

Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

Организованно покинуть место проведения занятий.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

#### **4. Воспитательная и профориентационная работа.**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач базового или углубленного этапа подготовки. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия,

спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно-полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое приучение).

Важнейшим фактором воспитания юных игроков, условием формирования личности обучающегося является спортивный коллектив. Юные игроки выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности обучающегося. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения обучающегося.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только те или иные аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели. Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных игроков принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом к личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за



воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определить комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Обучающиеся воспитывают в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, смелость, целеустремленность, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности обучающихся по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными баскетболистами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью.

Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях (см. раздел «Психологическая подготовка»).

В процессе спортивных занятий с юными обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются:

- овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин;
- умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях;
- развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного обучающегося обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

Основные направления воспитательной работы

№	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1.	Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям	Формирование уважения и развитие интереса к традициям общеобразовательной организации дополнительного образования, участие обучающихся в спортивной, творческой жизни	Выпуск стенгазет, статей о жизни общеобразовательной организации, ее педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого
		Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности	Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки), знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства
		Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	Беседы, семинары, спортивные мероприятия
2.	Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе	Обучению этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)	Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера
3.	Воспитание гражданской ответственности и порядочности	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений	Лекции, семинары, мастер-классы
4.	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил) Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в	Физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия; классные часы,

		<p>подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма</p>	<p>семинары, круглых столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы, флеш-мобы, «дни здоровья»; оформление стендов, брошюр, иллюстраций, выпуск памяток для родителей; организация встреч с представителями антидопинговых агентств, спортсменами, журналистами и прочее</p>
5.	Организация общественно значимой деятельности	<p>Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее), Пропаганда физической культуры и спорта среди учеников общеобразовательных школ</p>	<p>Организация праздников, спортивных мероприятий, проведение тренировочных занятий, физкультминуток, флеш-мобов, акций и прочее</p>
		<p>Приобщение к общественно-полезному труду</p>	<p>Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря</p>
6.	Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся	<p>Поощрение в коллективе спортивных достижений и достижение в образовании обучающихся</p>	<p>Беседы, праздники</p>
7.	Развитие исследовательского потенциала	<p>Участие в экспериментальных и инновационных проектах</p>	<p>Научные проекты, конференции в области спорта</p>
8.	Развитие коммуникативных	<p>Организация</p>	<p>Открытые занятия,</p>

навыков, приобщение родителей к жизни детей	совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, педагогов, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе	спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино
---------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------

### Профориентационная работа.

Цель - формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, отвечающей требованиям рынка труда; обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.

Основные задачи:

- выявление и развитие профессиональных наклонностей и способностей обучающихся;
- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования, и выбора профессий;
- формирование знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
- формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практико-ориентированных проектов.

В таблице ниже показаны рекомендуемые направления профориентационной работы с обучающимися.

Планирование воспитательной и профориентационной работы в образовательной организации осуществляется в формах: годового планирования, календарного (месяц) и индивидуального плана работы тренера-преподавателя.

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и материально-технических условий организации.

Для оптимизации образовательного процесса, достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

Основные направления профориентационной работы.

№	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1.	Формирование общих представлений о современных профессиях	Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность	Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы,
2.	Профессиональное Самоопределение	Формирование базовых трудовых навыков	экскурсии, встречи с представителями разных профессий
3.			Анкетирование,

Знакомство с

Выявление

	содержанием профессий	профессиональных предпочтений	профессиональные пробы и консультации, тестирование, практико-ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования, журналиста т.д.);
4.	Сопровождение профессионального выбора обучающихся	Определение сферы профессиональной деятельности, профессии, или варианта дальнейшего обучения	

#### **Антидопинговые мероприятия.**

В настоящее время проблема применения допинга расценивается как угроза безопасности жизнедеятельности и прямая предпосылка асоциального поведения в подростково-молодежной среде.

Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связана с репутационными потерями для Российской Федерации в целом.

В системе образования рациональным способом решения вопросов антидопингового поведения обучающихся является построение безопасной образовательной среды как совокупности компонентов образовательной организации, субъектов и их функциональных взаимосвязей: руководящего состава организации, педагогов, обучающихся, родителей (законных представителей), медицинских работников, в деятельности которых создаются условия для обеспечения безопасности участников образовательных отношений.

Основой эффективного подхода по формированию антидопингового поведения обучающихся со стороны администрации образовательной организации является включение в программу развития образовательной организации комплекса мероприятий и разработка плана их реализации с применением механизмов, форм и средств организации безопасной образовательной среды.

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в молодежной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике, рекомендуемый для реализации на базе учреждения:

- включение отдельных тем, курсов по основам антидопингового поведения, разработка методических рекомендаций, пособий;
- образовательных антидопинговых программ с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, лифлеты, памятки, иллюстрации);
- осуществление контроля по организации, содержанию и качеству образовательной деятельности в направлении антидопингового поведения обучающихся;
- организация и проведение спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике (неделя спорта, туристические

слеты, соревнования - «честный спорт»), информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений: медицинские и психологические последствия допинга; допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений; анализ мотивов употребления запрещенных субстанций и другие. Занятия проводятся в форме групповых дискуссий, рекомендованы домашние задания и контрольные тесты по определению уровня освоенности полученных знаний.

- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках; в рамках элективных курсов и проектной деятельности по данной тематике;

- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие).

- использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАО «РУСАДА» по данной проблеме.

### **5. Система контроля и зачетные требования.**

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к учащимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Основные формы аттестации являются:

- аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации (тестирование, собеседование, устный опрос);

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности).

Для осуществления контроля за СФП могут быть также использованы протоколы результатов соревнований различных рангов, где присваиваются спортивные разряды и звания.

График проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, рассмотренный на педагогическом совете школы, утверждается директором.

Промежуточная аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта и согласно расписания занятий.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся базового уровня сложности 6 года обучения и углубленного уровня сложности, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов

по теоретической подготовке.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по дополнительным общеобразовательным программам, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине будет назначено другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по программе

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

Результаты итоговой аттестации являются основанием для выпуска обучающегося или решении вопроса о повторном годе обучения.

Успешное прохождение итоговой аттестации является основанием для выдачи документа об окончании ДЮСШ.

Обучающимся не сдавшим контрольные нормативы по окончании освоения общеобразовательной программы (итоговой аттестации), выдается справка о прохождении обучения в школе, зачетная классификационная книжка или копия приказа о присвоении спортивного разряда.

Требования по зачислению в группы  
на этапе 1,2,3 годов обучения базового уровня сложности.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 24 см)

Для зачисления в группы необходимо выполнение не менее 50% нормативов.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке на этапе 1,2,3 годов обучения базового уровня сложности

№	упражнения	баллы	мальчики			девочки		
			БУС-1	БУС-2	БУС-3	БУС-1	БУС-2	БУС-3
1	Бег на 20 м (с)	5	4,3	4,2	4,1	4,5	4,4	4,3
		4	4,4	4,3	4,2	4,6	4,5	4,4
		3	4,5	4,4	4,3	4,7	4,6	4,5

2	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	5	10,4	10,3	10,0	11,0	10,9	10,7
		4	10,7	10,5	10,3	11,2	11,0	10,8
		3	11,0	10,8	10,6	11,4	11,2	11,0
3	Прыжок в длину с места (см)	5	140	150	160	125	135	145
		4	135	145	155	120	130	140
		3	130	140	150	115	125	135
4	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	5	28	31	34	24	27	30
		4	26	29	32	22	25	28
		3	24	27	30	20	23	26

Для перевода на следующий год обучения спортсмен должен набрать в сумме не менее 12 баллов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе 4,5,6 годов обучения базового уровня сложности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 55 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Для зачисления в группу этапа 4,5,6 года обучения базового уровня сложности необходимо выполнение не менее 60% нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на этапе 4,5 годов обучения базового уровня сложности.

№	Упражнения	баллы	юноши		девушки	
			БУС-4	БУС-5	БУС-4	БУС-5
1.	Бег на 20 м (с)	5	3,8	3,7	4,1	4,0
		4	3,9	3,8	4,2	4,1
		3	4,0	3,9	4,3	4,2
2.	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	5	9,6	9,4	10,3	10,1
		4	9,8	9,6	10,5	10,3
		3	10,0	9,8	10,7	10,5
3.	Прыжок в длину с места (см)	5	190	200	170	180
		4	185	195	165	175
		3	180	190	160	170
4.	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	5	39	41	34	37
		4	37	39	32	35
		3	35	37	30	33
5.	Челночный бег за 40 с на 28м (м)	5	195	205	175	185
		4	190	200	170	180



		3	183	195	168	175
6.	Бег 600 м (мин.)	5	1.45	1.40	2.00	1.55
		4	1.50	1.45	2.05	1.58
		3	1.55	1.50	2.10	2.03
7.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		Обязательная техническая программа		

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на этапе 6 года обучения базового уровня сложности, 1,2 годов обучения углубленного уровня сложности.

№	Упражнения	баллы	юноши			девушки		
			БУС-6	УУГ-1	УУГ-2	БУС-6	УУГ-1	УУГ-2
1.	Бег на 20 м (с)	5	3,6	3,6	3,5	3,9	3,8	3,7
		4	3,7	3,7	3,6	4,0	3,9	3,8
		3	3,8	3,8	3,7	4,1	4,0	3,9
2.	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	5	9,3	9,0	8,8	9,9	9,6	9,4
		4	9,4	9,2	9,0	10,1	9,8	9,6
		3	9,6	9,4	9,2	10,3	10,0	9,8
3.	Прыжок в длину с места (см)	5	210	220	230	190	200	215
		4	205	215	225	185	195	210
		3	200	210	220	180	190	205
4.	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	5	44	46	48	39	41	43
		4	42	44	46	37	39	41
		3	40	42	44	35	37	39
5.	Челночный бег 40 с на 28м (м)	5	220	235	244	195	205	215
		4	215	230	240	190	200	210
		3	210	225	234	185	195	205
6.	Бег 600 м (мин.)	5	1.35	1.33	1.30	1.45	1.40	1.30
		4	1.40	1.38	1.35	1.50	1.45	1.35
		3	1.45	1.43	1.40	1.55	1.50	1.40
7.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			Обязательная техническая программа			

Для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 18 баллов по ОФП, СФП и 15 баллов по технической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки на этап совершенствования спортивного мастерства.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,5 с)	Бег на 20 м (не более 3,8 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,6 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 48 см)	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 38 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28	Челночный бег 40 с на 28

	м (не менее 244 м)	м (не менее 216 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 28 с)	Бег 600 м (не более 1 мин. 33 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд.	

Для зачисления в группу СС необходимо выполнение не менее 60% нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке и 1 спортивного разряда.

#### Итоговая аттестация.

	Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы	
		юноши	девушки
1	Общая и специальная физическая подготовка		
	Бег на 20 м	3,5 с	3,8 с
	Скоростное ведение мяча 20 м	8,6	9,4
	Прыжок в длину с места	225 см	215 см
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	48 см	43 см
	Челночный бег 40 с на 28 м	244 м	216 м
	Бег 600 м	1 мин.28 с	1 мин.33 с
2	Техническая подготовка		
	Передвижения в защитной стойке	7,9	8,4
	Скоростное ведение (сек.)	25,0	26,5
	Передача мяча (сек.)	12,7	13,3
	Дистанционные броски (%)	58	58
	Штрафные броски (%)	80	80
3	Теоретическая подготовка	зачет	
4	Тренерская практика	зачет	
5	Судейская практика	зачет	

#### Нормативные требования по технической подготовке.

группа	оценка	Передвижение в защитной стойке (сек.)		Скоростное ведение (сек.)		Передачи мяча (сек.)		Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)
		юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.		
БУС-4	5	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	45
	4	9,4	9,9	14,5	15,1	14,1	14,4	35	40
	3	10,0	10,6	15,0	15,5	14,5	14,9	30	35
БУС-5	5	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	40	50
	4	9,1	9,1	14,3	14,9	13,9	14,2	35	45
	3	9,7	10,2	14,8	15,4	14,3	14,7	30	40
БУС-6	5	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	45	60
	4	8,9	9,4	14,2	14,8	13,8	14,1	40	55
	3	9,5	10,0	14,7	15,3	14,2	14,6	35	50
У С	5	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,7	50	70

	4	8,7	9,1	13,8	14,7	13,5	13,9	45	65
	3	9,3	9,8	14,3	15,2	14,0	14,4	40	60
УУС-2	5	8,2	8,6	13,4	14,3	13,1	13,6	50	75
	4	8,6	9,0	13,6	14,6	13,4	13,9	45	70
	3	9,2	9,7	13,9	15,1	13,9	14,4	40	65

### Указания к выполнению контрольных упражнений по физической подготовке.

#### Прыжок в длину с места.

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

#### Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой.

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленной на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носках.

#### Челночный бег 40 сек.

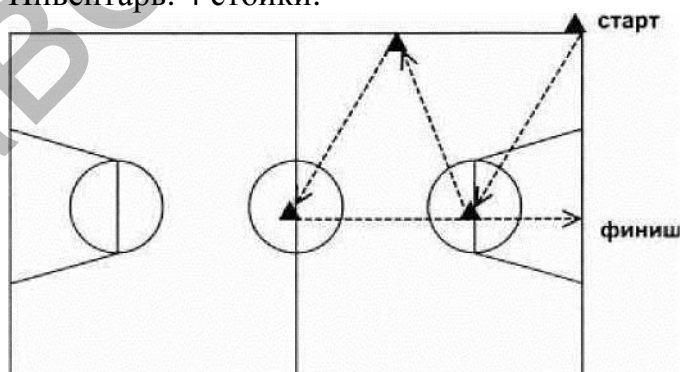
Дистанция «челнока» - 28 метров (стандартная длина баскетбольной площадки). По сигналу тренера спортсмен начинает бег «челноком» по дистанции. По истечении 40 секунд замеряется суммарное расстояние, преодоленное спортсменом, в метрах. Во время прохождения дистанции за все линии игрок должен заступить. Все развороты при смене направления движения выполняются лицом к месту, где находится тренер с секундомером.

### Указания к выполнению контрольных упражнений по технической подготовке. Описание тестов.

#### Передвижение в защитной стойке.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу испытываемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (в секундах). Для обучающихся всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 4 стойки.

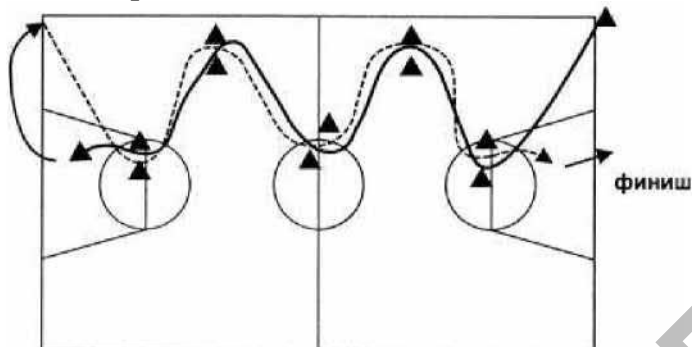


#### Скоростное ведение.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки),

выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с 2-х шагов (правой рукой). После подбора мяча игрок начинает ведение левой рукой в направлении стойки, стоящей в углу площадки, огибает ее и продолжает движение в ворота по схеме; преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2-х шагов левой рукой. Время фиксируется по последнему броску. За каждый промах плюс 1 сек. к результату норматива.

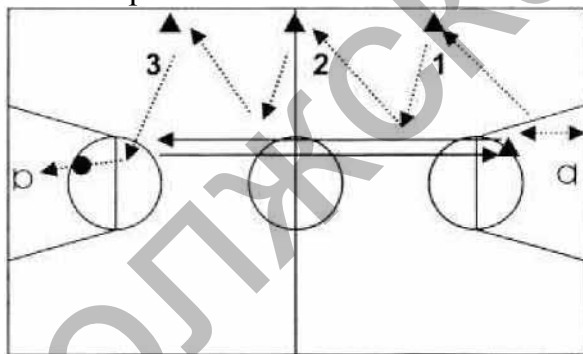
Инвентарь: 11 стоек, 1 баскетбольный мяч.



#### Передачи мяча.

Игрок стоит у лицевой линии. Начинает движение к противоположному кольцу, выполняет передачу помощнику № 1, получает мяч, передает его помощнику № 2 и так же помощнику № 3. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. После подбора мяча повторяет тот же путь к противоположному кольцу. Время фиксируется по последнему броску. За каждый промах плюс 1 сек. к результату норматива.

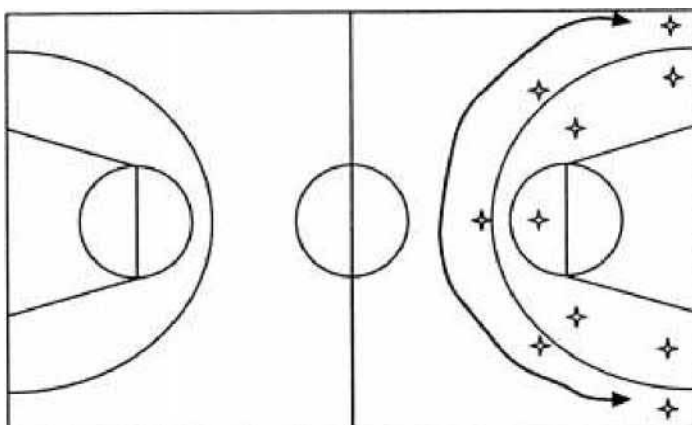
Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.



#### Броски с дистанции.

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и попаданий.



### Штрафные броски.

Игрок выполняет 10 штрафных бросков (мяч после броска подает партнер).  
Оценивается количество попаданий.

## **6. Перечень информационного обеспечения программы.**

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приказ Минспорта РФ от 10 апреля 2013г. №114)
6. Официальные правила баскетбола 2012, Утв. центральным Бюро ФИБА Рио-де-Жанейро, Бразилия, 29.04.12 (действуют с 01.10.12 г.)

Методическая литература:

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
2. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
3. Баскетбол-навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ – М. АСТ: Астрель, 2006 г.
4. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990. 102 с.
5. Жаровцев В.В. Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 1995. 78 с.
6. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений. – М.: «Академия», 2001. -520
7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.

8. Баскетбол. «Физкультура и спорт» 1976 г. Под общей редакцией доцента Н.В. Семашко 263 с.
  9. Баскетбол. Игра и обучение. Ф Линдберг. Издательство «Физкультура и спорт». г. Москва 1971 г. 278 с.
  10. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С. Родиченко и др. -М, ФиС 2005. 144 с.
  11. Ограничусь баскетболом. Т.С. Пинчук. -М. Физкультура и спорт, 1991. -224 с.
  12. Гомельский А.Я. Центровые. М.: Физкультура и спорт. 1988. 207 с.
  13. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол. Учебно-методическое пособие. Д.И. Нестеровский, В.А. Поляков. г. Пенза 2003 г.
  14. Баскетбол. Теория и методика обучения. Д.И. Нестеровский, часть 2. г. Пенза-2002.
  15. Подвижные и учебные игры. В.А. Лепешкин. Издательство «Советский спорт», Москва 2013 г.
  16. Баскетбол. Секреты мастера Гомельский А.Я. М.: Агенство «ФАИР», 1997
  17. Корягин В.М. подготовка высококвалифицированных баскетболистов. Корягин В.М. Учебник для вузов физического воспитания. – Львов: Край, 1998 г.
  18. Баскетбол. Начальный этап обучения- М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
  19. Теория и методика обучения Д.И. Нестеровский ч.2 Пенза 2002 г.
  20. Физическая подготовка баскетболистов Е.Р. Яхонтов Санкт-Петербург 2008 г.
  21. Секреты баскетбола. Белов С.А. М.: Физкультура и спорт, 1982 г.
  22. Юный баскетболист: Пособие для тренеров под редакцией Е.Р. Яхонтова – М.: Физкультура и спорт, 1987 г.
- Информационные ресурсы:  
Сайт Министерства спорта России: [http:// www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)  
Российская федерация баскетбола: [www.basket.ru](http://www.basket.ru)