

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Шелеховского района спортивная школа «Юность»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического  
совета МБУ ДО ШР СШ «Юность»

Протокол № 1 от 30.05.2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ШР СШ «Юность»

\_\_\_\_\_ Ю.Д.Домнич

«31» мая 2023 г.

Приказ № 152 от 31.05.2023 г

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«Баскетбол»**

**Шелехов -2023**

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке баскетбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 1006 (далее – ФССП).

2. **Целью** реализации программы СП по виду спорта является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. подготовка спортивного резерва для сборных команд Иркутской области и Российской Федерации

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных **задач**:

Оздоровительные: сформировать потребность к ведению здорового образа жизни, привлечь учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие);

Образовательные: способствовать профессиональному самоопределению, развить физические, интеллектуальные и нравственные способности учащихся;

Спортивные: достичь высоких спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями учащихся для зачисления их в спортивные сборные команды Иркутской области и Российской Федерации.

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

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

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

#### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                            |                |
|------------------------------|------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------|----------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                                | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 8-14                                                       | 12-18          |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 416-728                                                    | 624-936        |

#### 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

##### Формы обучения

1. тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей занимающихся;
2. индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
3. самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
4. тренировочные сборы;
5. участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
6. инструкторская и судейская практика;
7. медико-восстановительные мероприятия;
8. промежуточная и итоговая аттестация занимающихся.

##### Виды обучения

Многолетний процесс воспитания, обучения и тренировки баскетболиста состоит из взаимосвязанных различных видов подготовки: морально-волевой и психологической, физической (общей и специальной), технической, тактической и теоретической. Такое деление на различные виды подготовки необходимо и реально, так как создает возможности для более тщательного подбора средств, методов и нагрузок для решения конкретных задач всего педагогического процесса подготовки в спорте. Вместе с тем такое дробление единого процесса несколько условно, потому что все формы деятельности человека, функции, органы и системы тесно связаны между собой и составляют единое целое. В подготовке лыжника-гонщика все эти виды объединены в единый тренировочный процесс, в котором воспитание гармонично развитой личности является важнейшей задачей. Все основные виды подготовки успешно реализуются в процессе многолетней и круглогодичной работы только на основе дидактических

принципов и общих закономерностей, а также положений и принципов спортивной тренировки.

**При осуществлении спортивной подготовки тренировочный процесс включает:**

- а) виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку;
- б) виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, тактическую, техническую, психологическую;
- в) периоды отдыха;
- г) восстановительные и медико-биологические мероприятия;
- д) инструкторскую и судейскую практику;
- е) тестирование и контроль;
- ж) период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях);

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в баскетболе.

Тактическая, теоретическая, техническая и психологическая подготовка – это процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Отдых и восстановление являются важными факторами подготовки спортсменов, значение которых в современном спорте все время возрастает в связи с повышением уровня тренировочных и соревновательных нагрузок. Поэтому те спортсмены, которые умеют правильно отдыхать и быстро восстанавливаться, имеют больше шансов на спортивные успехи.

Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства. К числу медико-биологических средств относятся: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физиотерапия и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление, бани (сауны), оксигенотерапия, адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы, иглотерапия, электростимуляция, электросон, аэризация, музыка (цветомузыка).

Участие в соревнованиях позволяет достигать высоких нагрузок, воспитывает волевые качества. Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

Различают:

- Контрольные соревнования, в которых выявляются уровень подготовленности спортсмена, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.

- Основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе спортивной подготовки.

- *Учебно-тренировочные мероприятия:* по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные учебно-тренировочные мероприятия (по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период; просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

### Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п                                                                        | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                                               | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                                                     | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                        | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -                                                                                                                                                                                                                | -                                                            |
| 1.2.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                           |
| 1.3.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                           |
| 1.4.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                           |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия                              |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |
| 2.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия                                                                                    | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                           |

|      |                                                        |                                                                           |             |
|------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|
|      | по общей и (или) специальной физической подготовке     |                                                                           |             |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия                          | -                                                                         | -           |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | -                                                                         | -           |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия          | -                                                                         | До 60 суток |

### Объем соревновательной деятельности

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

### 6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО ШР СШ «Юность», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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

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

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

### **Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия                                                 | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|
|       |                                                                                               | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|       |                                                                                               | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)                                                               | 18-20                              | 16-18      | 14-16                                                     | 12-14          |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)                                                         | 12-14                              | 14-16      | 16-18                                                     | 16-18          |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (%)                                                        | -                                  | -          | 5-10                                                      | 7-12           |
| 4.    | Техническая подготовка (%)                                                                    | 30-32                              | 28-30      | 24-26                                                     | 20-22          |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 14-18                              | 14-18      | 16-18                                                     | 20-24          |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | -                                  | -          | 1-3                                                       | 1-4            |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3                                | 1-3        | 2-4                                                       | 2-4            |
| 8.    | Интегральная подготовка (%)                                                                   | 8-10                               | 10-12      | 16- 18                                                    | 16-20          |

## 7. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Сроки проведения                                 |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                  |
| 1.1.  | Судейская практика                                                                        | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года                                   |
| 1.2.  | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе;                                | В течение года                                   |
| 1.3.  | Организационно-методическая работа                                                        | - помощь в организации и проведении мероприятий, повышающих имидж учреждения и избранного вида спорта (мероприятия для дошкольников, участие в Днях открытых дверей, показательных выступлениях и т.д.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | По отдельным планам мероприятий спортивной школы |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;                                                                                                                                                    | В течение года                                   |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха                                                                    | <b>Практическая деятельность и</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | В течение года                                   |



|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); |                   |
| 2.3  | Организация и проведение походов выходного дня                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | - ледовый переход по Байкалу<br>- поход по КБЖД<br>- походы по Олхинскому плато                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | переходный период |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта, ветеранами боевых действий с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, посещение музея «Спортивная слава города Шелехова»                                                             | В течение года    |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки                                   | В течение года    |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;                                                                  | В течение года    |

|     |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                         |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|     |                                                                                         | - правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов;<br>- формирование чувства гордости за свое образовательное учреждение, избранный вид спорта, представление его на мероприятиях различного уровня.<br>Показательные выступления на соревнованиях других видов спорта<br>- участие в конкурсе «Спортивная история успеха»<br>- участие в конкурсах, проводимых учреждением, отделом по молодежной политике и споту Администрации ШМР, министерством спорта Иркутской области и т.д. |                         |
| 5.  | <b>Трудовая и умственная дисциплина</b>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                         |
| 5.1 | Проверка успеваемости в общеобразовательной школе                                       | Воспитание сознательного отношения к учению, общественно полезной работе, труду, бережного отношения к спортивному инвентарю и оборудованию, культуре умственного труда                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | В течение учебного года |
| 5.2 | Участие в субботниках и генеральных уборках в спортивных залах и пришкольной территории |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                         |

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в МБУ ДО ШР СШ «Юность» разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

План антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у учащихся.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится обучение среди учащихся о недопустимости применения средств, которая реализуется согласно программы по антидопингу (Приложение №2).

Обучение проводится тренером-преподавателем (возможно проведение обучения инструктором-методистом). Успешным прохождением программы является сдача итогового тестирования после каждого курса теоретических занятий, а также ежегодного получения сертификата об успешном прохождении курса дистанционного обучения «Антидопинг» на платформе РУСАДА.

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода подготовки тренер готовит себе помощников, привлекая лиц, проходящих спортивную подготовку, к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается

на занятиях и вне занятий. Все лица, проходящие спортивную подготовку, должны освоить некоторые навыки тренерской работы и навыки судейства соревнований.

Лица, проходящие спортивную подготовку, последовательно осваивают следующие навыки и умения:

1. построение группы и подача основных команд на месте и в движении;
2. составление конспекта и проведение разминки в группе;
3. определение и исправление ошибок в выполнении приемов у лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. проведение тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера;
5. составление конспекта и проведение тренировочного занятия;
6. проведение подготовки команды лиц, проходящих спортивную подготовку к соревнованиям;
7. осуществление руководства командой лиц, проходящих спортивную подготовку, на соревнованиях.

Для получения квалификационной судейской категории каждый занимающийся осваивает следующие навыки и умения:

1. составление положения о проведении первенства учреждения по баскетболу;
2. ведение протокола игры;
3. участие в судействе тренировочных игр совместно с тренером;
4. проведение судейства тренировочных игр в поле (самостоятельно);
5. участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в качестве секретариата;
6. судейство игры в качестве судьи в поле.

Выпускники учреждения должны получают квалификационную судейскую категорию. На этапе спортивной специализации организовывается специальный семинар по подготовке общественных судей. Участники семинара сдают зачет по теории и практике. Присвоение квалификационной судейской категории производится в порядке, установленном законодательством.

| Мероприятия                                                                                                       | Месяцы |    |     |    |   |    |     |      |    |   |    |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|-----|----|---|----|-----|------|----|---|----|-----|
|                                                                                                                   | I      | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| <b>Тренировочный этап</b>                                                                                         |        |    |     |    |   |    |     |      |    |   |    |     |
| Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других обучающихся |        |    | +   | +  |   |    |     |      | +  | + |    |     |
| Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочного занятия                                                  |        | +  |     |    |   |    |     |      |    |   | +  | +   |
| Составление плана (конспекта) тренировочного занятия                                                              | +      | +  |     |    |   |    |     |      | +  | + | +  |     |
| Участие в составлении календаря соревнований                                                                      |        |    |     |    |   |    |     | +    |    |   | +  |     |
| Участие в составлении положения соревнований                                                                      |        |    | +   | +  | + |    |     |      |    |   |    |     |

|                                            |   |   |  |   |   |   |  |  |  |  |  |   |
|--------------------------------------------|---|---|--|---|---|---|--|--|--|--|--|---|
| Изучение правил соревнований по баскетболу | + | + |  |   |   |   |  |  |  |  |  | + |
| Участие в судействе соревнований           |   |   |  | + | + | + |  |  |  |  |  |   |

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

Восстановительная подготовка – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. В подготовительном периоде учащиеся выполняют наибольший объем тренировочных нагрузок, которые приходится на этапы общей и специальной физической подготовки. В целях повышения спортивной работоспособности и оптимизации тренировочного процесса необходимо комплексное использование восстановительных средств, которые позволят стимулировать восстановительные процессы, обеспечат улучшение функционального состояния, усилят возможности организма гимнасток переносить большие тренировочные и эмоциональные нагрузки с учетом их занятий в спортивной школе. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (ОДА) и восстановительным мероприятиям для нервной системы.

Восстановительно-реабилитационные занятия.

*Педагогические средства восстановления:*

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима тренировочного процесса.
3. Рациональное построение тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

*Гигиенические средства восстановления:*

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед - 40-45%, полдник - 10%, ужин - 20-30 % суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.

6. Гигиенические процедуры.

7. Удобная одежда и обувь.

*Физиотерапевтические средства восстановления:*

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).

2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.

3. Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная: при температуре 80-90°, 2-3 «захода» по 5-7 мин., не позднее, чем за 5 дней до соревнований.

4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).

5. Спортивные растирки.

6. Аэронизация, кислородотерапия, баротерапия.

7. Электросветотерапия - динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

### **Примерное распределение восстановительных мероприятий по этапам спортивной подготовки**

| №<br>п/ п | Восстановительные<br>мероприятия     | Группы на этапах спортивной подготовки |          |
|-----------|--------------------------------------|----------------------------------------|----------|
|           |                                      | ТГ-1,2                                 | ТГ-3,4,5 |
| 1         | Рациональный режим дня               | +                                      | +        |
| 2         | Рациональный режим питания           | +                                      | +        |
| 3         | Упражнения на релаксацию             | +                                      | +        |
| 4         | Упражнения на восстановление дыхания | +                                      | +        |
| 5         | Гидропроцедуры:                      |                                        | +        |
|           | – обтирание;                         |                                        |          |
|           | – души;                              |                                        |          |
|           | – ванны;                             |                                        |          |
|           | – бассейн;                           |                                        |          |
|           | – баня.                              |                                        |          |
| 6         | Специальное питание                  |                                        |          |
| 7         | Витаминация                          | +                                      | +        |
| 8         | Умеренное ультрафиолетовое облучение | +                                      | +        |
| 9         | Массаж                               |                                        | +        |
| 10        | Психорегулирующая тренировка         |                                        | +        |

Следует помнить, что постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для занимающихся этапом совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Медицинский контроль проводится в форме текущих обследований по намеченным показателям и тестам в несколько этапов.

Два раза в год все лица, проходящие спортивную подготовку, проходят углубленное медицинское обследование.

Основными задачами медицинского обследования является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма лиц, проходящих спортивную подготовку, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния лиц, проходящих спортивную подготовку, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

#### План применения медико-биологических, медицинских и восстановительных средств и мероприятий.

| № п\п | Средства и мероприятия                                   | Сроки реализации                                                                                                        |
|-------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Педагогические и психологические средства восстановления | В течение всего периода спортивной подготовки                                                                           |
| 2     | Гигиенические средства восстановления                    | В течение всего периода спортивной подготовки                                                                           |
| 3     | Физиотерапевтические методы                              | В течение всего периода подготовки с учетом физического состояния учащегося и согласно календаря спортивных мероприятий |
| 4     | Фармакологические средства                               | На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства по назначению врача и под контролем             |

|   |                                                                    |                                                                                                        |
|---|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                    | врачебного персонала. Согласно календаря спортивных мероприятий.                                       |
| 5 | Медицинское обследование (участковый педиатр)                      | При поступлении в спортивную школу и далее раз в год                                                   |
| 6 | Углубленное медицинское обследование (врач по спортивной медицине) | Один раз в год, если более не требуется по медицинским показателям и условиям проведения соревнований. |

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

**13.** Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки до 1 года проводятся в октябре-ноябре. Для перевода на этап начальной подготовки свыше 1 года, тренировочный этап - в сентябре-октябре.

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

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                     | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                                |                                                |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки      |                                                |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                           | Челночный бег 3x10 м                           | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                |                                                |                      | 10,3                         | 10,6    | 9,6                             | 9,9     |
| 1.2.                                           | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                |                      | 110                          | 105     | 130                             | 120     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                |                      |                              |         |                                 |         |
| 2.1.                                           | Прыжок вверх с места<br>со взмахом руками      | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                |                      | 20                           | 16      | 22                              | 18      |
| 2.2.                                           | Бег на 14 м                                    | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                |                                                |                      | 3.5                          | 4.0     | 3.4                             | 3.9     |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»**

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                        | Единица измерения | Норматив          |                     |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
|                                          |                                                   |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                   |                   |                   |                     |
| 1.1.                                     | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу | количество раз    | не менее          |                     |
|                                          |                                                   |                   | 13                | 7                   |
| 1.2.                                     | Челночный бег 3x10 м                              | с                 | не более          |                     |
|                                          |                                                   |                   | 9,0               | 9,4                 |
| 1.3.                                     | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами    | см                | не менее          |                     |
|                                          |                                                   |                   | 150               | 135                 |



|                                                |                                                                 |                |                                                                                                                                                                                               |      |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1.4.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)       | количество раз | не менее                                                                                                                                                                                      |      |
|                                                |                                                                 |                | 32                                                                                                                                                                                            | 28   |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                 |                |                                                                                                                                                                                               |      |
| 2.1.                                           | Скоростное ведение мяча 20 м                                    | с              | не более                                                                                                                                                                                      |      |
|                                                |                                                                 |                | 10,0                                                                                                                                                                                          | 10,7 |
| 2.2.                                           | Прыжок вверх с места со взмахом руками                          | см             | не менее                                                                                                                                                                                      |      |
|                                                |                                                                 |                | 35                                                                                                                                                                                            | 30   |
| 2.3.                                           | Челночный бег 10 площадок по 28 м                               | с              | не более                                                                                                                                                                                      |      |
|                                                |                                                                 |                | 65                                                                                                                                                                                            | 70   |
| 2.4.                                           | Бег на 14 м                                                     | с              | не более                                                                                                                                                                                      |      |
|                                                |                                                                 |                | 3,0                                                                                                                                                                                           | 3,4  |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                 |                |                                                                                                                                                                                               |      |
| 3.1.                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    |                | Не устанавливается                                                                                                                                                                            |      |
| 3.2.                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) |                | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |      |

**Челночный бег 3х10 м.** Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии любой частью тела, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением

«контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью пола (платформы).

### **Бег 14 метров**

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах.

### **Прыжок вверх с места со взмахом руками**

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 х 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

### **Поднимание туловища из положения лежа на спине**

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

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

## **IV. Рабочая программа по виду спорта баскетбол**

### **Планирование и содержание занятий в группах начальной подготовки**

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

рекомендации по содержанию всех видов подготовки занимающихся на начальном этапе становления спортсмена

**Задачи этапа начальной подготовки (НП- 1,2,3 годов подготовки):**

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоническое развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками вида спорта баскетбол - гибкости, ловкости, развитие быстроты движений, двигательной координации, общей и специальной выносливости.
5. Обучение основным приемам технических и тактических действий
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами.

**Годовой план для групп 1 года подготовки**

| №      | Виды подготовки                                                                           | I    | II | III | IV | V  | VI   | VII  | VIII | IX   | X    | XI   | XII  | Итого |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|-----|----|----|------|------|------|------|------|------|------|-------|
| 1      | Общая физическая подготовка                                                               | 4,5  | 4  | 5   | 4  | 4  | 5    | 5    | 5    | 4    | 4    | 3    | 3    | 50    |
| 2      | Специальная физическая подготовка                                                         | 3    | 2  | 3   | 3  | 3  | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 33    |
| 3      | Техническая подготовка                                                                    | 6    | 6  | 6   | 5  | 7  | 6,5  | 6,5  | 6,5  | 6,5  | 6    | 6,5  | 7,5  | 70    |
| 4      | Тактическая, психологическая подготовка                                                   | 2    | 2  | 2   | 3  | 2  | 1    | 1    | 2    | 1    | 2    | 2    | 1    | 23    |
|        | Теоретическая                                                                             | 2    | 1  | 2   | 1  | 2  | 2    | 2    | 1    | 2    | 2    | 2    | 2    | 23    |
| 5      | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 0    | 1  | 1   | 0  | 1  | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    | 1    | 1    | 7     |
| 6      | Интегральная подготовка                                                                   | 2    | 2  | 2   | 2  | 2  | 2    | 2    | 2    | 2    | 1,5  | 2    | 2    | 23    |
| Итого: |                                                                                           | 19,5 | 18 | 21  | 18 | 21 | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 233   |

**Годовой план для групп начального этапа 2-3 года подготовки**

| № | Виды подготовки | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII | Итого |
|---|-----------------|---|----|-----|----|---|----|-----|------|----|---|----|-----|-------|
|---|-----------------|---|----|-----|----|---|----|-----|------|----|---|----|-----|-------|

|        |                                                                                           |      |    |    |      |    |      |    |      |      |      |      |    |      |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|----|------|----|------|----|------|------|------|------|----|------|
| 1      | Общая физическая подготовка                                                               | 5    | 5  | 5  | 5    | 5  | 5    | 4  | 5    | 5    | 5    | 5    | 5  | 59   |
| 2      | Специальная физическая подготовка                                                         | 4    | 4  | 4  | 4    | 6  | 4    | 5  | 5    | 4    | 4    | 4    | 5  | 53   |
| 3      | Техническая подготовка                                                                    | 8,5  | 8  | 9  | 8    | 6  | 8    | 9  | 8,5  | 8,5  | 7,5  | 8    | 8  | 97   |
| 4      | Тактическая, психологическая подготовка                                                   | 2    | 2  | 3  | 3    | 2  | 3    | 3  | 3    | 3    | 3    | 2,5  | 3  | 32,5 |
|        | Теоретическая                                                                             | 2    | 2  | 2  | 2    | 2  | 2    | 2  | 2    | 2    | 2    | 2    | 2  | 24   |
| 5      | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1    | 0  | 1  | 1    | 2  | 0    | 1  | 0    | 0    | 1    | 1    | 1  | 9    |
| 6      | Интегральная подготовка                                                                   | 3    | 3  | 3  | 3    | 4  | 3,5  | 3  | 3    | 3    | 3    | 3    | 3  | 37,5 |
| Итого: |                                                                                           | 25,5 | 24 | 27 | 25,5 | 27 | 25,5 | 27 | 25,5 | 25,5 | 25,5 | 25,5 | 27 | 312  |

### Практическая подготовка на этапе начальной подготовки 1-го года обучения

| Разделы подготовки               | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема                             | Средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Обще-подготовительные упражнения | <p>- Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.</p> <p>- Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.</p> <p>- Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; 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.</p> |
| Развитие силы                    | <p>Упражнения с преодолением собственного веса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание из виса</li> <li>- отжимание в упоре</li> <li>- приседания на одной и двух ногах.</li> <li>- Преодоление веса и сопротивления партнера.</li> <li>- Переноска и перекладывание груза.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Упражнения на гимнастической стенке.</li> <li>-Упражнения с набивными мячами.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Развитие быстроты                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью.</li> <li>- Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более быстрый спортсмен).</li> <li>- Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.</li> <li>- Выполнения <u>общеразвивающих упражнений</u> в максимальном темпе.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Развитие гибкости                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.</li> <li>- Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).</li> <li>- 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.</li> <li>- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Развитие ловкости                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разнонаправленные движения рук и ног.</li> <li>- Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.</li> <li>- Перевороты вперед, в стороны, назад.</li> <li>- Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.</li> <li>- Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами.</li> <li>- Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.</li> <li>- Метание после кувырков, поворотов.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| развитие скоростно-силовых качеств                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.</li> <li>- Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда».</li> <li>- Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.</li> <li>- Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Специально-подготовительные упражнения.</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| развитие быстроты движения и прыгучести             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.</li> <li>- Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь.</li> <li>- Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.</li> <li>- Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).</li> <li>- Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.</li> <li>- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).</li> <li>- Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м).</li> <li>- Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.</li> <li>- Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.</li> <li>- Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи).</li> </ul> |
| развитие качеств, необходимых для выполнения броска | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.</li> <li>- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.</li> <li>- Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.</li> <li>- Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.</li> <li>- Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке.</li> <li>- Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| развитие игровой ловкости                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения.</li> <li>-Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.</li> <li>-Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.</li> <li>-Броски мяча в стену с последующей ловлей.</li> <li>-Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.</li> <li>-Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий.</li> <li>-Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук.</li> <li>-Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.</li> <li>-Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.</li> <li>-Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).</li> <li>Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.</li> <li>Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м</li> </ul> |
|                                                       | <b>Техническая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Техника нападения<br><br>Техника стоек и передвижений | <ul style="list-style-type: none"> <li>▮ выполнение стойки готовности на месте;</li> <li>▮ передвижение изучаемым способом (специфическим бегом баскетболиста, бегом с изменением направления.</li> <li>▮ чередование способов, скорости передвижений на отдельных отрезках дистанции, по зрительным или звуковым сигналам.</li> <li>▮ выполнение стойки готовности в сочетании с разновидностями передвижений и остановками произвольным способом: а) по ориентирам; б) по сигналу тренера;</li> <li>▮ воспроизведение стойки игрока, владеющего мячом на месте.</li> <li>▮ выполнение стойки с тройной угрозой и стойки для начала ведения в различных позициях по отношению к корзине;</li> <li>▮ сочетание разновидностей передвижений со стартом из различных исходных;</li> <li>▮ воспроизведение стоек и передвижений нападающего в подвижных играх.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Техника остановок                                     | <p>Двумя шагами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▮ легкоатлетические прыжки в шаг.</li> <li>▮ прыжки в шаг с разворотом стопы носком наружу: «по кочкам»;</li> <li>▮ бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки;</li> <li>▮ имитация шагов остановки с места.</li> </ul> <p>Прыжком:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▮ выполнение приема с места;</li> <li>▮ шаг сзади стоящей ногой с последующим толчком и приземлением на две ноги;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>▮ выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой) после ходьбы и бега по ориентирам;</li> <li>▮ выполнение разновидностей приема в целом со сменой направления и скорости передвижений;</li> <li>▮ варьируя скорость и направление предшествующего передвижения;</li> <li>▮ реагируя на условные сигналы тренера, регламентирующие момент или вариант остановки.</li> <li>▮ состязания в точности и быстроте исполнения изучаемого способа приема в эстафетах и подвижных играх.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Техника поворотов: на месте и в движении. | <ul style="list-style-type: none"> <li>▮ выполнение поворотом на месте в стойке готовности с последующим переходом в движение заданным способом;</li> <li>▮ выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Техника ловли и передачи мяча             | <ul style="list-style-type: none"> <li>▮ имитация приема перекладыванием мяча из рук одного занимающегося в руки другого;</li> <li>▮ индивидуальные упражнения в ловле мяча, подброшенного вверх над собой, с овладением мячом на разной высоте: над собой; после его отскока от пола.</li> <li>▮ имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделениям с зеркальным возвращением в исходное положение;</li> <li>▮ имитация передачи-ловли в парах перекладыванием мяча из рук одного игрока в руки другого;</li> <li>▮ передачи в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию, направление и траекторию полета мяча;</li> <li>▮ передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника (над плечом, над головой, под рукой и т.п)</li> <li>▮ передачи мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                               |
| Техника ведение мяча (дриблинг мяча)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▮ ведение на месте: с различной высотой отскока поочередно правой и левой рукой.</li> <li>▮ с переводом мяча с руки на руку перед собой;</li> <li>▮ ведение на месте с элементами жонглирования: чередуя исходное положение – сидя, лежа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на одном или на двух коленях и т.п.;</li> <li>▮ с переводом мяча с руки на руку</li> <li>▮ со сменой направления движения мяча – по кругу вокруг ноги или ног, по «восьмерке» и т.п.; ▮ ведение в движении по прямой одной и другой рукой, чередуя высокое и низкое ведение на отдельных отрезках дистанции;</li> <li>▮ разновидности ведения в движении с изменением направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек;</li> <li>▮ ведение с изменением высоты отскока, скорости передвижения, направления движения.</li> <li>▮ с переводом мяча с одной руки на другую по звуковым или зрительным сигналам;</li> <li>▮ воспроизведение разновидностей ведения в эстафетах и подвижных играх типа: «вызов номеров», «гонки с мячами», «пятнашки с ведением», «дриблеры в круге» и т.п.</li> </ul> |
| Техника броска                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>▮ имитация изучаемого способа броска без мяча, по частям в сочетании с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | <p>↗ воспроизведение завершающего момента выпуска мяча: перекачивание мяча («щелчок») на тыльную поверхность кистей обеих рук или кисти рабочей руки;</p> <p>↗ многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных исходных положений: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях, лежа на спине;</p> <p>↗ выполнение передачи-броска изучаемым способом по средней и высокой траектории на ориентир: поднятые вверх руки партнера;</p> <p>↗ выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции: под углом 30-45° к щиту (бросок с отскоком от щита); б) располагаясь прямо перед щитом («чистый» бросок);</p> <p>↗ выполнение прыжка толчком одной справа и слева от корзины: после одного, двух шагов с места – имитация броска без мяча;</p> <p>↗ имитация изучаемого способа броска с выпуском мяча вверх над собой после одного шага с места;</p> <p>↗ выполнение разновидности броска в корзину после одного шага с места;</p> <p>↗ выполнение броска в движении правой и левой руками (справа и слева от корзины).</p> |
| Техника игры в защите         | <p>↗ Техника противодействия и овладения мячом: относятся вырывание, выбивание и перехват мяча; накрывание и отбивание мяча при бросках; взятие отскока на своем щите.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Тактическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Тактика нападения             | <p>↗ Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приемов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учетом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учетом его индивидуальных особенностей.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Тактика защиты                | <p>↗ Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнеру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учетом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учетом его индивидуальных особенностей.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

### Практическая подготовка 2-3 года обучения

| Разделы подготовки | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема               | Средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Развитие быстроты  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага).</li> <li>● Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.</li> <li>● Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости.</li> <li>● Низкие старты на дистанцию 5-10 м с ведением мяча.</li> </ul> |



|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках.</li> <li>● Дистанция 50-100 м – для развития двигательной скорости. Выполняется на время.</li> <li>● Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.</li> <li>● Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Развитие гибкости | <ul style="list-style-type: none"> <li>● круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;</li> <li>● махи руками, ногами с увеличенной амплитудой.</li> <li>● выпады левой, правой ногами...</li> <li>● максимальный наклон туловища вдоль ног;</li> <li>● скручивания туловища влево, вправо;</li> <li>● мостик...</li> <li>● упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах;</li> <li>● на полу-шпагат;</li> <li>● наклоны вперед, назад, влево, вправо</li> <li>● те же упражнения, выполняются с мячом.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Развитие ловкости | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.</li> <li>● Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.</li> <li>● Ходьба с ведением мяча перед собой.</li> <li>● Командная эстафета с ведением мяча перед собой. Длина этапа – до 30м.</li> <li>● Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.</li> <li>● Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.</li> <li>● Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.</li> <li>● Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.</li> <li>● Игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.</li> <li>● Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.</li> </ul> |
| Развитие силы     | <ul style="list-style-type: none"> <li>● сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>● приседания, передвижения в полуприседе;</li> <li>● удержание «планки»;</li> <li>● «падение» вперед с энергичным отталкиванием от стенки;</li> <li>● подтягивания на перекладине, поднимание ног в упоре на предплечьях;</li> <li>● сдвинуть с места партнера в стойке, перетягивание партнера через линию;</li> <li>● передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>● одновременное выпрыгивание с партнером вверх с отталкиванием плечами;</li> <li>● вывести партнера из равновесия, стоя спиной друг к другу.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Развитие прыгучести                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● прыжки в приседе</li> <li>● прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка.</li> <li>● запрыгивание на тумбу и сшагивание на пол;</li> <li>● серийные прыжки – "ножницы".</li> <li>● серийные прыжки – "разножка" .</li> <li>● многоскоки на одной ноге.</li> <li>● добивание мяча у щита.</li> <li>● ловля и передача мяча в парах в одном прыжке.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| специальные упражнения для развития силы в баскетболе     | <ul style="list-style-type: none"> <li>● из положения, сидя поднимание набивного мяча ногами;</li> <li>● толкание набивного мяча (не более 1 кг) левой и правой руками;</li> <li>● круговая силовая тренировка, 4-5 станций, набивные мячи, отжимания в упоре, «планка», нагрузка работы на станциях 3 мин, интервал отдыха 90 сек;</li> <li>● толкание набивного мяча, отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания;</li> <li>● выталкивание партнера из круга без помощи рук;</li> <li>● вырывание мяча у партнера по команде тренера; ➤ передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону;</li> <li>● передачи набивного мяча в парах или тройках.</li> </ul> |
| Специальные упражнения для развития быстроты движения рук | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ведение одного-двух мячей.</li> <li>● Передачи двух-трех мячей у стены на время .</li> <li>● Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.</li> <li>● Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой. ➤ Жонглирование двумя теннисными мячами двумя руками.</li> <li>● Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время.</li> <li>● Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время.</li> <li>● Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время.</li> </ul>                                                                                                |
| <b>Техническая подготовка</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Техника нападения<br><br>Техника стоек и передвижений     | <ul style="list-style-type: none"> <li>● выполнение стойки готовности на месте;</li> <li>● передвижение изучаемым способом (специфическим бегом баскетболиста, бегом с изменением направления.</li> <li>● чередование способов, скорости передвижений на отдельных отрезках дистанции, по зрительным или звуковым сигналам.</li> <li>● выполнение стойки готовности в сочетании с разновидностями передвижений и остановками произвольным способом: а) по ориентирам; б) по сигналу тренера;</li> <li>● воспроизведение стойки игрока, владеющего мячом на месте.</li> </ul>                                                                                                                                                                           |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>● выполнение стойки с тройной угрозой и стойки для начала ведения в различных позициях по отношению к корзине;</li> <li>● сочетание разновидностей передвижений со стартом из различных исходных;</li> <li>● воспроизведение стоек и передвижений нападающего в подвижных играх.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Техника остановок                         | <p>Двумя шагами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● легкоатлетические прыжки в шаг.</li> <li>● прыжки в шаг с разворотом стопы носком наружу: «по кочкам»;</li> <li>● бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки;</li> <li>● имитация шагов остановки с места.</li> </ul> <p>Прыжком:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● выполнение приема с места;</li> <li>● шаг сзади стоящей ногой с последующим толчком и приземлением на две ноги;</li> <li>● выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой) после ходьбы и бега по ориентирам;</li> <li>● выполнение разновидностей приема в целом со сменой направления и скорости передвижений; ▴ ▴ варьируя скорость и направление предшествующего передвижения;</li> <li>● реагируя на условные сигналы тренера, регламентирующие момент или вариант остановки.</li> <li>● состязания в точности и быстроте исполнения изучаемого способа приема в эстафетах и подвижных играх.</li> </ul> |
| Техника поворотов: на месте и в движении. | <ul style="list-style-type: none"> <li>● выполнение поворотом на месте в стойке готовности с последующим переходом в движение заданным способом;</li> <li>● выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений.</li> <li>● последовательное выполнение составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение;</li> <li>● выполнение поворота по ориентирам при ходьбе, а затем при медленном беге по прямой;</li> <li>● выполнение приема в целом со сменой направления движения после поворота.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Техника ловли и передачи мяча             | <ul style="list-style-type: none"> <li>● имитация приема переключиванием мяча из рук одного занимающегося в руки другого;</li> <li>● индивидуальные упражнения в ловле мяча, подброшенного вверх над собой, с овладением мячом на разной высоте: над собой; после его отскока от пола.</li> <li>● имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделениям с зеркальным возвращением в исходное положение;</li> <li>● имитация передачи-ловли в парах переключиванием мяча из рук одного игрока в руки другого;</li> <li>● передачи в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию, направление и траекторию полета мяча;</li> <li>● передачи мяча в парах, тройках и других сочетаниях несколькими мячами;</li> <li>● передачи мяча в различных построениях (во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т. п.) с последующим передвижением вслед за мячом или в сторону от направления передачи;</li> </ul>                                                                |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника (над плечом, над головой, под рукой и т.п.): а) с вышагиванием; б) в сочетании с поворотами на месте; в) в сочетании с обманными движениями мячом; г) в сочетании с последующим финтом и уходом от защитника;</li> <li>• передачи мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Техника ведение мяча (дриблинг) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ведение на месте: с различной высотой отскока поочередно правой и левой рукой.</li> <li>• с переводом мяча с руки на руку перед собой;</li> <li>• ведение на месте с элементами жонглирования: чередуя исходное положение – сидя, лежа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на одном или на двух коленях и т.п.;</li> <li>• с переводом мяча с руки на руку – под ногой, между ног, за спиной;</li> <li>• со сменой направления движения мяча – по кругу вокруг ноги или ног, по «восьмерке» и т.п.; ▸ ведение в движении по прямой одной и другой рукой, чередуя высокое и низкое ведение на отдельных отрезках дистанции;</li> <li>• разновидности ведения в движении с изменением направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек;</li> <li>• ведение с изменением направления движения в сочетании с выполнением заданий, требующих переключения зрительного анализатора;</li> <li>• ведение с изменением высоты отскока, скорости передвижения, направления движения.</li> <li>• с переводом мяча с одной руки на другую по звуковым или зрительным сигналам;</li> <li>• разновидности ведения в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой («зигзаг» – без защитника; с пассивным сопровождением защитника; в условиях противоборства;</li> <li>• воспроизведение разновидностей ведения в эстафетах и подвижных играх типа: «вызов номеров», «гонки с мячами», «пятнашки с ведением», «дриблеры в круге» и т.п.</li> </ul> |
| Техника броска                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• имитация изучаемого способа броска без мяча, по частям в сочетании с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности;</li> <li>• воспроизведение завершающего момента выпуска мяча: перекатывание мяча («щелчок») на тыльную поверхность кистей обеих рук или кисти рабочей руки;</li> <li>• многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных исходных положений: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях, лежа на спине;</li> <li>• выполнение передачи-броска изучаемым способом по средней и высокой траектории на ориентир: поднятые вверх руки партнера;</li> <li>• выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции: под углом 30-45° к щиту (бросок с отскоком от щита); б) располагаясь прямо перед щитом («чистый» бросок);</li> <li>• серийное выполнение штрафных бросков изучаемым способом;</li> <li>• выполнение прыжка толчком одной справа и слева от корзины: после одного, двух шагов с места – имитация броска без мяча;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>● имитация изучаемого способа броска с выпуском мяча вверх над собой после одного шага с места;</li> <li>● выполнение разновидности броска в корзину после одного шага с места;</li> <li>● выполнение броска в движении правой и левой руками (справа и слева от корзины) в целом: после встречного набрасывания мяча партнером снизу; после встречной передачи партнера с отскоком от пола; после встречной передачи по навесной и прямой траектории;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Техника игры в защите         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Стойка защитника с параллельной постановкой стоп применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника по площадке.</li> <li>● Стойка защитника с выставленной вперед ногой используется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит. Закрытая стойка применяется при активных формах защиты и отличается близким расположением защитника лицом к нападающему.</li> <li>● Техника противодействия и овладения мячом: относятся вырывание, выбивание и перехват мяча; накрывание и отбивание мяча при бросках; взятие отскока на своем щите.</li> </ul> |
| <b>Тактическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Тактика нападения             | Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приемов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учетом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учетом его индивидуальных особенностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Тактика защиты                | Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнеру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учетом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учетом его индивидуальных особенностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## Годовой план для групп тренировочного этапа до 3-х лет

| №  | Виды подготовки                                                                           | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII | IX | X  | XI | XII | Итого |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-----|----|----|----|-----|------|----|----|----|-----|-------|
| 1. | Общая физическая подготовка                                                               | 5  | 4  | 5   | 5  | 5  | 5  | 5   | 5    | 5  | 5  | 4  | 5   | 58    |
| 2. | Специальная физическая подготовка                                                         | 5  | 5  | 4   | 6  | 6  | 6  | 6   | 6    | 6  | 6  | 5  | 6   | 67    |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях                                                        | 2  | 2  | 2   | 3  | 3  | 2  | 3   | 2    | 2  | 2  | 3  | 3   | 29    |
| 4. | Техническая подготовка                                                                    | 9  | 8  | 8   | 9  | 8  | 8  | 8   | 9    | 8  | 9  | 8  | 8   | 100   |
| 5. | Тактическая, психологическая подготовка                                                   | 3  | 3  | 3   | 3  | 3  | 3  | 3   | 3    | 3  | 3  | 3  | 3   | 36    |
|    | Теоретическая подготовка                                                                  | 2  | 2  | 2   | 3  | 2  | 2  | 3   | 3    | 3  | 3  | 2  | 3   | 30    |
| 6. | Инструкторская и судейская практика                                                       | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 2  | 1   | 1    | 1  | 1  | 1  | 1   | 13    |
| 7. | Медицинские, медико-биологическое, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2  | 2  | 2   | 1  | 1  | 1  | 1   | 1    | 1  | 1  | 2  | 1   | 16    |
| 8. | Интегральная подготовка                                                                   | 5  | 5  | 7   | 5  | 5  | 5  | 6   | 6    | 5  | 6  | 6  | 6   | 67    |
|    | Итого                                                                                     | 34 | 32 | 34  | 36 | 34 | 34 | 36  | 36   | 34 | 36 | 34 | 36  | 416   |

## Годовой план для групп тренировочного этапа свыше 3-х лет

[illegible]

|    |                                                                                           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |    |    |     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|----|-----|
| 6. | Инструкторская и судейская практика                                                       | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2 | 2  | 3  | 25  |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3 | 2  | 2  | 25  |
| 8. | Интегральная подготовка                                                                   | 8  | 8  | 9  | 8  | 9  | 8  | 8  | 9  | 8  | 8 | 9  | 8  | 100 |
|    | Итого                                                                                     | 52 | 48 | 54 | 50 | 54 | 52 | 52 | 54 | 52 | 5 | 52 | 52 | 624 |

### Практическая подготовка на тренировочном этапе до 3-х лет

| Разделы подготовки | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема               | Средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Развитие быстроты  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием пола рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага).</li> <li>Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время.</li> <li>Низкие старты на дистанцию 5-10 м.</li> <li>Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м.</li> <li>Старты из различных исходных положений: сидя лицом и спиной, лёжа на животе и на спине, в планке, в приседе и т.д. на дистанцию 5-10 метров.</li> <li>Старты после преодоления сопротивления.</li> <li>Старты после выполнения задания на частоту работы ног или работы на координационной лесенке.</li> <li>Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию.</li> <li>Беговые упражнения, такие как высокое поднимание бедра, за хлест, буратино, подскоки, приставные шаги, многоскоки, с крестный шаг на дистанцию 10-15 метров, переходящие в ускорение на такую же дистанцию.</li> <li>Различные эстафеты с командным соревнованием.</li> </ul> |
| Развитие гибкости  | <ul style="list-style-type: none"> <li>развитие гибкости суставов, позвоночника;</li> <li>круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;</li> <li>махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами...</li> <li>максимальный наклон туловища вдоль ног;</li> <li>скручивания туловища влево, вправо;</li> <li>мостик...</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах.</li> <li>• на полу-шпагат;</li> <li>• наклоны вперед, назад, влево, вправо</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Развитие ловкости                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки.</li> <li>• Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.</li> <li>• Те же кувырки, но в стороны.</li> <li>• Падение назад и быстрое вставание.</li> <li>• Падение вперед и быстрое вставание.</li> <li>• Гимнастическое (колесо) влево и вправо.</li> <li>• Стойка на голове, вначале с опорой у стены.</li> <li>• Стойка на руках.</li> <li>• Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов.</li> <li>• Бросок по кольцу с проносом мяча между ног во время двух шагов.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Развитие силы                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>• приседания, передвижения в полуприседе;</li> <li>• удержание «планки»;</li> <li>• «падение» вперед с энергичным отталкиванием от стенки;</li> <li>• подтягивания на перекладине, поднимание ног в упоре на предплечьях;</li> <li>• сдвинуть с места партнера в стойке, перетягивание партнера через линию;</li> <li>• передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером;</li> <li>• одновременное выпрыгивание с партнером вверх с отталкиванием плечами;</li> <li>• вывести партнера из равновесия, стоя спиной друг к другу.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| специальные упражнения для развития ловкости баскетболистов | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.</li> <li>• Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.</li> <li>• Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.</li> <li>• Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.</li> <li>• Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.</li> <li>• Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.</li> <li>• Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.</li> <li>• Игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.</li> <li>• Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.</li> </ul> |



|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Развитие прыжка у баскетболистов</p>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки выполняются толчками двух ног, приземление на "заряженную" стопу.</li> <li>• то же, что и упр. 1, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот.</li> <li>• то же, что и упр. 1-2, выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;</li> <li>• прыжки с поворотом на 180, 360 с поднятыми вверх руками;</li> <li>• то же, что и в упр. 3, но с ведением мяча левой, правой рукой;</li> <li>• прыжки в приседе.</li> <li>• толчки боком, спиной, грудью, выполняемые двумя игроками примерно одного роста и веса;</li> <li>• прыжки с дриблингом на щите левой и правой рукой попеременно или двумя руками одновременно.</li> <li>• прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка.</li> <li>• запрыгивание на тумбу и сшагивание на пол;</li> <li>• прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах</li> <li>• запрыгивание (затем сшагивание) на препятствие высотой до 23- 30 см толчком голеностопов, т.е. не сгибая ног в коленях;</li> <li>• серийные прыжки – "ножницы" с ведением одного или двух мячей.</li> <li>• серийные прыжки – "разножка" с ведением одного или двух мячей.</li> <li>• многоскоки на одной ноге с ведением мяча.</li> <li>• прыжки через длинную скакалку с дриблингом.</li> <li>• серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу.</li> <li>• серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите.</li> <li>• добивание мяча у щита.</li> <li>• ловля и передача мяча в парах в одном прыжке.</li> </ul> |
| <p>Развитие силы у баскетболистов</p>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• из положения сидя поднимание набивного мяча ногами;</li> <li>• толкание набивного мяча (не более 1 кг) левой и правой руками.</li> <li>• круговая силовая тренировка, 4-5 станций, набивные мячи, отжимания в упоре, «планка», нагрузка работы на станциях 3 мин, интервал отдыха 90 сек;</li> <li>• толкание набивного мяча, отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания;</li> <li>• выталкивание партнера из круга без помощи рук;</li> <li>• вырывание мяча у партнера по команде тренера;</li> <li>• передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону;</li> <li>• передачи набивного мяча в парах или тройках, спортсмены располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают мяч с фазой полета.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Развитие быстроты движения рук у баскетболистов</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение одного-двух мячей.</li> <li>• Передачи двух-трех мячей у стены на время – 30-40 с.</li> <li>• Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.</li> <li>• Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.</li> <li>• Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с.</li> <li>• То же, что в предыдущем упражнении, но в положении сидя.</li> <li>• Ведение трех мячей на время - 30 с.</li> <li>• Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30-40 с.</li> <li>• Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время – до 30 с.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Техническая подготовка</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Техника нападения</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ведение мяча<br>(дриблинг)                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ведение мяча на месте перед стойкой: финт ногой и зашагивание; финт "внутри-наружу" и зашагивание; перевод перед собой, финт ногой и зашагивание; разножка и зашагивание; перевод под ногой, спин и зашагивание; спин, перевод под ногой, разножка, зашагивание; внутринаружу, перевод перед собой, финт ногой и зашагивание;</li> <li>• ведение мяча в колоннах от лицевой до лицевой с изменением направления при помощи комбинаций из финтов и переводов;</li> <li>• игра 1х1 после оббегания стоек.</li> <li>• зигзаг нападающего в полтора коридора с атакой кольца.</li> <li>• игра нападающий-защитник в коридорах без атаки.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Завершение атак                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• игроки располагаются в трех колоннах: с мячом "в лоб", без мяча на пересечении лицевой и трехочковой линий. Игрок на лицевой линии открывается для получения мяча под 45 градусов от кольца, получается передачу от игрока в лоб, выполняет остановку в два контакта, начинает дриблинг и выполняет атаку кольца. Игрок, отдавший передачу, уходит на лицевую, игрок выполнивший атаку, идет с мячом в лоб. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий;</li> <li>• игроки располагаются в двух колоннах под 45 градусов от кольца. Первый игрок находится в колонне без мяча, все остальные с мячом. Игрок без мяча делает финт, открывается под мяч, получает его и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает финт, открывается под мяч уже от следующего игрока. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий.</li> <li>• все игроки располагаются в лоб, первый без мяча, остальные с мячом. Первый игрок выполняет рывок к кольцу, а затем открывается на трехочковой линии под 45 градусов от кольца, получает мяч и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает рывок к кольцу, а затем открывается на свободную сторону, получает мяч и выполняет атаку.</li> </ul> |
| совершенствования<br>разновидностей<br>остановок | <p>Двумя шагами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• легкоатлетические прыжки в шаге;</li> <li>• прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу: «по кочкам»;</li> <li>• бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам;</li> <li>• выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой) в целом после ходьбы и бега по ориентирам, по звуковому или зрительному сигналу.</li> </ul> <p>Прыжком:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• шаг сзади стоящей ногой с последующим толчком и приземлением на две ноги;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой) после ходьбы и бега по ориентирам, по звуковому или зрительному сигналу;</li> <li>• выполнение разновидностей приема в целом со сменой направления и скорости передвижений;</li> <li>• чередование разновидностей остановок двумя шагами и прыжком в ситуативных условиях: в различных позициях относительно щита;</li> <li>• варьируя скорость и направление предшествующего передвижения;</li> <li>• реагируя на условные сигналы, регламентирующие момент или вариант остановки (например, один длинный свисток – остановка с удлинненным шагом правой, два коротких свистка – остановка прыжком толчком левой и т.д.);</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| совершенствования поворотов  | <p>На месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом.</li> <li>• выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся, варьируя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания-вращения): в стойке готовности; в стойке игрока, владеющего мячом;</li> <li>• выполнение поворотом на месте в стойке готовности с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед – передвижение бегом спиной вперед, поворот назад – рывок на исходную позицию и т.п.;</li> <li>• выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений.</li> </ul> <p>В движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• последовательное выполнение составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение;</li> <li>• выполнение поворота по ориентирам при ходьбе, а затем при медленном беге по прямой;</li> <li>• выполнение приема в целом со сменой направления движения после поворота;</li> <li>• выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по разметке площадки, по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам;</li> </ul> <p>выполнение разновидностей приема на месте и в движении с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).</p> |
| совершенствования ловли мяча | <p>Ловли мяча двумя руками на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуальные упражнения в ловле мяча, подброшенного вверх над собой, с овладением мячом на разной высоте: над собой; после его отскока от пола: на уровне пояса, колен или пола; упражнения на месте и с вышагиванием в ловле мяча, посланного партнером: по навесной траектории в заранее поставленные кисти; на разной высоте: над головой, на уровне головы, груди, пояса, с отскоком, катящегося по полу;</li> <li>• ловля мяча, летящего сбоку и поступающего от партнера сзади-сбоку;</li> <li>• выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки:</li> <li>• остановка изучаемым способом (двумя шагами или прыжком) с места с ловлей отскочившего от площадки мяча, предварительно выпущенного перед собой;</li> <li>• выполнение изучаемой разновидности приема, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера: а) с места; б) после передвижения ходьбой; в) после передвижения медленно бегом;</li> <li>• остановка изучаемым способом с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вертикально вверх вытянутой в сторону рукой: остановка с ловлей «зависшего» в воздухе мяча;</li> <li>• выполнение изучаемой разновидности приема в целом: а) с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола; б) после встречного набрасывания мяча партнером по</li> </ul>                                                 |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | <p>навесной траектории; в) после встречной передачи партнера заданным способом (момент передачи регламентируется звуковым сигналом игрока, выполняющего остановку);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение разновидностей приема, варьируя: а) скорость передвижений игрока; б) момент передачи мяча партнером; в) направление полета мяча от партнера (навстречу, сбоку или на ход выполняющему остановку игроку);</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| совершенствования передач мяча | <p>На месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• передачи в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию, направление и траекторию полета мяча;</li> <li>• передачи мяча в парах, тройках и других сочетаниях несколькими мячами;</li> <li>• передачи мяча в различных построениях (во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т. п.) с последующим передвижением вслед за мячом или в сторону от направления передачи;</li> <li>• передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника (над плечом, над головой, под рукой и т.п.): а) с вышагиванием; б) в сочетании с поворотами на месте; в) в сочетании с обманными движениями мячом; г) в сочетании с последующим финтом и уходом от защитника;</li> <li>• передачи мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу;</li> </ul> <p>В движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение изучаемого способа передачи в движении неподвижно стоящему игроку с использованием двухшажного ритма работы ног: а) снимая мяч с кисти вытянутой в сторону руки партнера (с места, в ходьбе; в беге); б) после ловли мяча слегка подброшенного вертикально вверх с кисти вытянутой в сторону руки партнера;</li> <li>• выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: а) после собственного выбрасывания мяча перед собой (с обратным вращением) и отскока от пола; б) после ловли мяча наброшенного партнером навстречу набегающему игроку в заранее указанной точке площадки.</li> <li>• выполнение передачи в движении неподвижно стоящему игроку после встречной передачи партнера: а) с отскоком от пола; б) по навесной траектории, в) по прямой траектории; (встречная передача выполняется по звуковому сигналу набегающего игрока);</li> <li>• передачи в движении неподвижному игроку, варьируя момент передачи мяча набегающему игроку и траекторию его полета;</li> <li>• выполнение изучаемого приема в целом при движении спортсменов из встречных колонн: а) с отскоком от пола; по прямой траектории.</li> </ul> <p>При поступательных передачах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение изучаемого способа поступательной передачи с места на ориентир (вытянутую вперед-вверх руку):</li> <li>• стоящему впереди-сбоку партнеру;</li> <li>• игроку, начинающему движение;</li> <li>• двигающемуся нападающему (после ловли мяча в движении игрок выполняет один из освоенных игровых приемов или их сочетание: остановку, встречную передачу в движении другому партнеру, ведение мяча, бросок в движении и т.п.);</li> <li>• поступательная передача с места двигающемуся партнеру в сочетании с сопровождающим рывком передающего игрока: варьируется дистанция, на которую передается мяч и скорость передвижения убегающего партнера;</li> <li>• поочередное выполнение приема одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении по кругу: передача впереди бегущему партнеру;</li> </ul> |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение поступательной передачи в движении при параллельном перемещении вдоль площадки двух-трех игроков;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Подбор в нападении                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• передача мяча в щит с последующим овладением мяча в прыжке и приземлением на площадку;</li> <li>• передача мяча в щит в колонне друг за другом;</li> <li>• передача мяча в щит в двух колоннах на противоположных кольцах с последующим передвижением к другому кольцу;</li> <li>• игра 1 на 1 с борьбой за подбор мяча.</li> <li>• борьба за мяч под кольцом в тройках. Один игрок выполняет бросок в кольцо с любой дистанции, двое игроков борются за подбор под кольцом после броска.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Техника защиты                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| техника защитной стойки и передвижений                    | <p>Стойка защитника с параллельной постановкой стоп применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника по площадке.</p> <p>Стойка защитника с выставленной вперед ногой используется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит.</p> <p>Закрытая стойка применяется при активных формах защиты и отличается близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Техника противодействия игроку с мячом, без мяча, заслону | <p>С мячом относятся: вырывание, выбивание мяча, а также накрывание (блок-шот) и отбивание мяча при бросках.</p> <p>Без мяча: является перехват и выбивание мяча при передаче.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Блокировка игрока при подборе                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра 1 на 1 в парах с акцентом на подбор мяча после броска. Игрок защиты отдает передачу игроку нападения и выполняет рывок к мячу, игрок нападения выполняет бросок в кольцо с места или с прыжком, и бежит на подбор своего мяча. Задача игрока защиты не дать подобрать мяч нападающему.</li> <li>• Игра в тройках с акцентом на подбор мяча после броска. В данном упражнении один игрок защиты стоит напротив двух игроков нападения. Игрок защиты отдает передачу одному нападающему, а блокирует другого нападающего (без мяча).</li> <li>• Игра за блок 3 на 3. Игроки защиты находятся на лицевой линии, игроки нападения на трехочковой линии. Один из защитников передает мяч одному из нападающих, после чего следует бросок. Каждый защитник ставит спину своему нападающему.</li> <li>• Игра за блок 5 на 5. Тоже самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках.</li> <li>• Игра за блок с переменой мест 3 на 3. Игроки защиты перемещаются в защитной стойке по кругу. Мяч у тренера. Как только тренер выполняет бросок, каждый игрок защиты должен найти своего игрока нападения и отблокировать его.</li> <li>• Игра за блок с переменой мест 5 на 5. Тоже самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках.</li> </ul> |
| <b>Тактическая подготовка</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Тактика нападения                                         | <p>Нападение против зонной защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• различные взаимодействия в парах.</li> <li>• Заслоны.</li> <li>• Передача мяча из рук в руки (Hand off).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | <p>• В тройках - восьмерка, передача мяча в трехсекундную зону и скрестное открывание под мяч.</p> <p>Нападение против личной защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• скрытый выход</li> <li>• взаимодействие двух, трёх игроков</li> <li>• серия заслонов</li> <li>• двойной заслон</li> </ul> <p>• быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве; • игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;</p>                                                                                                                                                                                        |
| Тактика защиты | <p>Личная защита:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• концентрированная защита в области штрафного броска</li> <li>• защита на половине площадки</li> <li>• защита на всей площадке</li> </ul> <p>Зонная защита:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 -1- 2</li> <li>• 2-3</li> <li>• 3-2</li> <li>• 1-3-1</li> <li>• 1-2-2</li> <li>• 2-2-1</li> </ul> <p>Сменная защита:</p> <p>1) один лично, четыре в зоне. Расположение в зоне</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-2</li> <li>• 1-2-1</li> <li>• 1-3</li> </ul> <p>2) два лично, три в зоне. Передняя линия игроков лично, задняя – зонной.</p> |

### Практическая подготовка на тренировочном этапе свыше 3-х лет

| Разделы подготовки | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема               | Средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Развитие быстроты  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м.</li> <li>• в ускорение на такую же дистанцию. Старты из различных исходных положений: сидя лицом и спиной, лёжа на животе и на спине, в планке, в приседе и т.д. на дистанцию 5-10 метров.</li> <li>• Старты после преодоления сопротивления.</li> <li>• Старты после выполнения задания на частоту работы ног или работы на координационной лесенке.</li> <li>• Беговые упражнения, такие как высокое поднимание бедра, за</li> <li>• хлест, буратино, подскоки, приставные шаги, многоскоки, с</li> <li>• крестный шаг на дистанцию 10-15 метров, переходящие</li> </ul> |

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развитие гибкости                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Разнонаправленные движения руками и ногами.</li> <li>● круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;</li> <li>● махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами...</li> <li>● максимальный наклон туловища вдоль ног;</li> <li>● скручивания туловища влево, вправо;</li> <li>● мостик...</li> <li>● упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах.</li> </ul>                                                                                               |
| Развитие ловкости                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Разнонаправленные движения руками и ногами.</li> <li>● Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка.</li> <li>● Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках.</li> <li>● Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.</li> <li>● Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса.</li> <li>● Метание мячей в подвижную и не подвижную цель.</li> <li>● Метание после кувырков, поворотов, вращений.</li> </ul> |
| Развитие скоростно-силовых качеств                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров.</li> <li>● Прыжки в глубину.</li> <li>● Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.</li> <li>● Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью.</li> <li>● Комбинированный бег, с прыжками, метанием.</li> </ul>                                                                                                                                                  |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| специальные упражнения для развития ловкости баскетболистов | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.</li> <li>● Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.</li> <li>● Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.</li> <li>● Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.</li> </ul>                                                                         |
| Развитие специальной выносливости баскетболистов            | <ul style="list-style-type: none"> <li>● беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности</li> <li>● игровые упражнения 2*2, 3*3</li> <li>● многократно повторяемые упражнения в технике и тактике игры (прессинг, стремительное нападение)</li> <li>● двухсторонняя тренировочная игра</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                |
| Развитие скоростно-силовых                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● прыжки одиночные и серийные толчком одной и двумя ногами с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| качеств<br>баскетболистов                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выпрыгивание, стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см без отягощения и с отягощением</li> <li>• упражнения с отягощением</li> <li>• упражнения с набивными мячами</li> <li>• передвижения в полуприседе прыжками вперёд, назад, в стороны с набивным мячом в руках подвижные игры «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки»</li> <li>• упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания (серия 2*10), выпрыгивание из полуприседа (серия 2*10), подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 мин)</li> <li>• упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20-30 раз); выпрыгивание из полуприседа (10-15 раз); из положения гриф на груди, выпрямление рук вперёд, вперёд – вверх, вверх (серия по 10 раз с паузами в 1,5-2 мин.)</li> </ul>     |
| Развитие<br>специфической<br>координации<br>баскетболистов | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ловля и передача мяча во время ходьбы, бега, перепрыгивания, прыжков</li> <li>• ловля мяча у стены после поворота, смены места с партнёром, преодоления препятствия</li> <li>• ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель</li> <li>• упражнения с выполнением кувырков – ловля и передача</li> <li>• ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей</li> <li>• передача мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания</li> <li>• комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, напрыгиванием, спрыгиванием, с сочетанием с приёмами, используя баскетбольный мяч и мячи – разновесы</li> </ul> |
|                                                            | <b>Техническая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Техника нападения                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ведение мяча<br>(дриблинг)                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ведение мяча на месте перед стойкой: финт ногой и зашагивание; финт "внутри-наружу" и зашагивание; перевод перед собой, финт ногой и зашагивание; разножка и зашагивание; перевод под ногой, спин и зашагивание; спин, перевод под ногой, разножка, зашагивание; внутринаружу, перевод перед собой, финт ногой и зашагивание;</li> <li>• ведение мяча в колоннах от лицевой до лицевой с изменением направления при помощи комбинаций из финтов и переводов;</li> <li>• игра 1х1 после оббегания стоек.</li> <li>• зигзаг нападающего в полтора коридора с атакой кольца.</li> <li>• игра нападающий-защитник в коридорах без атаки.</li> </ul>                                                                                                       |
| Завершение атак                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• игроки располагаются в трех колоннах: с мячом "в лоб", без мяча на пересечении лицевой и трехочковой линий. Игрок на лицевой линии открывается для получения мяча под 45 градусов от кольца, получается передачу от игрока в лоб, выполняет остановку в два контакта, начинает дриблинг и выполняет атаку кольца.</li> <li>• игроки располагаются в двух колоннах под 45 градусов от кольца. Первый игрок находится в колонне без мяча, все остальные с мячом. Игрок без мяча</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                              |



|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | <p>делает финт, открывается под мяч, получает его и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает финт, открывается под мяч уже от следующего игрока.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• все игроки располагаются в лоб, первый без мяча, остальные с мячом. Первый игрок выполняет рывок к кольцу, а затем открывается на трехочковой линии под 45 градусов от кольца, получает мяч и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает рывок к кольцу, а затем открывается на свободную сторону, получает мяч и выполняет атаку.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| совершенствования ловли мяча   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ловля мяча, летящего сбоку и поступающего от партнера сзади-сбоку;</li> <li>• выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки;</li> <li>• выполнение разновидностей приема, варьируя: а) скорость передвижений игрока; б) момент передачи мяча партнером; в) направление полета мяча от партнера (навстречу, сбоку или на ход выполняющему остановку игроку);</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| совершенствования передач мяча | <ul style="list-style-type: none"> <li>• передачи в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию, направление и траекторию полета мяча;</li> <li>• передачи мяча в парах, тройках и других сочетаниях несколькими мячами;</li> <li>• передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника (над плечом, над головой, под рукой и т.п.): а) с вышагиванием; б) в сочетании с поворотами на месте; в) в сочетании с обманными движениями мячом; г) в сочетании с последующим финтом и уходом от защитника;</li> <li>• передачи мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу;</li> </ul> <p>При поступательных передачах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение изучаемого способа поступательной передачи с места на ориентир (вытянутую вперед-вверх руку);</li> <li>• стоящему впереди-сбоку партнеру;</li> <li>• игроку, начинающему движение;</li> <li>• двигающемуся нападающему (после ловли мяча в движении игрок выполняет один из освоенных игровых приемов или их сочетание: остановку, встречную передачу в движении другому партнеру, ведение мяча, бросок в движении и т.п.);</li> <li>• поступательная передача с места двигающемуся партнеру в сочетании с сопровождающим рывком передающего игрока: варьируется дистанция, на которую передается мяч и скорость передвижения убегающего партнера;</li> <li>• поочередное выполнение приема одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении по кругу: передача впереди бегущему партнеру;</li> <li>• выполнение поступательной передачи в движении при параллельном перемещении вдоль площадки двух-трех игроков;</li> </ul> |
| Подбор в нападении             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• передача мяча в щит с последующим овладением мяча в прыжке и приземлением на площадку;</li> <li>• передача мяча в щит в колонне друг за другом;</li> <li>• передача мяча в щит в двух колоннах на противоположных кольцах с последующим передвижением к другому кольцу;</li> <li>• игра 1 на 1 с борьбой за подбор мяча.</li> <li>• борьба за мяч под кольцом в тройках. Один игрок выполняет бросок в кольцо с любой дистанции, двое игроков борются за подбор под кольцом после броска.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Техника защиты                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| техника защитной стойки и передвижений                    | <p>Стойка защитника с параллельной постановкой стоп применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника по площадке.</p> <p>Стойка защитника с выставленной вперед ногой используется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит.</p> <p>Закрытая стойка применяется при активных формах защиты и отличается близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Техника противодействия игроку с мячом, без мяча, заслону | <p>С мячом относятся: вырывание, выбивание мяча, а также накрывание (блок-шот) и отбивание мяча при бросках.</p> <p>Без мяча: является перехват и выбивание мяча при передаче.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Блокировка игрока при подборе                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра 1 на 1 в парах с акцентом на подбор мяча после броска.</li> <li>• Игра в тройках с акцентом на подбор мяча после броска</li> <li>• Игра за блок 3 на 3.</li> <li>• Игра за блок 5 на 5.</li> <li>• Игра за блок с переменной мест 3 на 3.</li> <li>• Игра за блок с переменной мест 5 на 5.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Тактическая подготовка</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Тактика нападения                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Атака корзины</li> <li>- Заслон</li> <li>- Наведение</li> <li>- Треугольник</li> <li>- Тройка</li> <li>- Малая восьмерка</li> <li>- Скрестный выход</li> <li>- Сдвоенный заслон</li> <li>- Наведение на двух игроков</li> <li>- Система быстрого прорыва</li> <li>- Система поэтапного прорыва</li> <li>- Система нападения через центрального</li> <li>- Система нападения без центрального</li> <li>- Игра в численном большинстве</li> <li>- Игра в меньшинстве</li> <li>- Раннее нападение</li> </ul> <p>Нападение против зонной защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• различные взаимодействия в парах..</li> <li>• Передача мяча из рук в руки(Hand off).</li> <li>• В тройках - восьмерка, передача мяча в трехсекундную зону и скрестное открывание под мяч.</li> </ul> <p>Нападение против личной защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• скрытый выход</li> <li>• взаимодействие двух, трёх игроков</li> <li>• серия заслонов</li> <li>• двойной заслон</li> </ul> |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Тактика защиты | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Противодействие получению мяча</li> <li>- Противодействие выходу на свободное место</li> <li>- Противодействие розыгрышу мяча</li> <li>- Противодействие атаке корзины</li> <li>- Подстраховка</li> <li>- Переключение</li> <li>- Проскальзывание</li> <li>- Групповой отбор мяча</li> <li>- Против тройки</li> <li>- Против малой восьмерки</li> <li>- Против скрестного выхода</li> <li>- Против сдвоенного заслона</li> <li>- Против наведения на двух</li> <li>- Система личной защиты</li> <li>- Система зонной защиты</li> <li>- Система смешанной защиты</li> <li>- Система личного прессинга</li> <li>- Система зонного прессинга</li> <li>- Игра в большинстве</li> <li>- Игра в меньшинстве</li> </ul> |

### 15. Учебно-тематический план по теоретической подготовке.

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                              | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                 | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                                                                                                                                                                      |
|                            | Инструктаж по технике безопасности                                            | январь-март      | Вводный инструктаж по охране труда. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий.                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                            | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                           | июнь             | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                            | Режим дня и питание обучающихся                                               | август           | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                               |

|                                             |                                                                                                                    |                 |                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | сентябрь        | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                                |
|                                             | Обучение по антидопинговой программе тема 1,2                                                                      | сентябрь        | Значение спорта в жизни человека. Понятие «чистоты» спорта. Определение допинга.                                                                                                                            |
|                                             | Обучение по антидопинговой программе тема 3                                                                        | октябрь         | Антидопинговые правила. Запрещенный список                                                                                                                                                                  |
|                                             | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | октябрь         | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                                             | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ноябрь          | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                                  |
|                                             | Обучение по антидопинговой программе тема 4                                                                        | ноябрь          | Запрещенный список                                                                                                                                                                                          |
|                                             | Закаливание организма.                                                                                             | декабрь         | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                         |
|                                             | Обучение по антидопинговой программе тема 5                                                                        | декабрь         | Допинг-контроль. Итоговое тестирование.                                                                                                                                                                     |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной) | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                                        | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                 |
|                                             | Инструктаж по технике безопасности                                                                                 | январь-март     | Вводный инструктаж по охране труда. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий.                                                                                                 |
|                                             | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта                                    | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.           |
|                                             | Психологическая подготовка                                                                                         | апрель-сентябрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                         |
|                                             | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                                     | май-декабрь     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                 |
|                                             | Правила вида спорта                                                                                                | май -декабрь    | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                    |

|                                               |                                                                      |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств   | сентябрь    | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.                                                       |
|                                               | История возникновения олимпийского движения                          | октябрь     | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                                                                       |
|                                               | Обучение по антидопинговой программе тема 3,4                        | октябрь     | Антидопинговые правила и документы. Допинг контроль.                                                                                                                                                                                                                           |
|                                               | Режим дня и питание обучающихся                                      | ноябрь      | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                |
|                                               | Обучение по антидопинговой программе тема 5                          | ноябрь      | Наказание за нарушение антидопинговых правил.                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                               | Физиологические основы физической культуры                           | декабрь     | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.                                                           |
|                                               | Обучение по антидопинговой программе тема 6                          | декабрь     | Ответственность спортсмена. Итоговое тестирование.                                                                                                                                                                                                                             |
|                                               | ...                                                                  | ...         | ...                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
|                                               | Обучение по антидопинговой программе тема 1                          | январь      | Что такое допинг. Почему он запрещен в спорте.                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                               | Инструктаж по технике безопасности                                   | январь-март | Вводный инструктаж по охране труда. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий.                                                                                                                                                                    |
|                                               | Обучение по антидопинговой программе тема 2                          | февраль     | Антидопинговые документы                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                               | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.                                                                                |
|                                               | Обучение по антидопинговой программе тема 3,4                        | март        | Агентство РУСАДА. Что такое антидопинговые правила.                                                                                                                                                                                                                            |

|  |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                              |
|--|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Обучение по антидопинговой программе тема 5                      | апрель                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Тестирование (проба мочи). Тестирование (проба крови)                                                                                                                                                                        |
|  | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность | октябрь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                          |
|  | Обучение по антидопинговой программе тема 8                      | октябрь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Запрещенный список. Разрешение на ТИ.                                                                                                                                                                                        |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося      | ноябрь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                   |
|  | Обучение по антидопинговой программе тема 9                      | ноябрь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Информация о месте нахождения                                                                                                                                                                                                |
|  | Психологическая подготовка                                       | декабрь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
|  | Обучение по антидопинговой программе тема 10                     | декабрь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Последствия применения допинга. Итоговое тестирование                                                                                                                                                                        |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                         | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |                                                                                                                                                                                                                              |

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

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

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

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

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

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

### **17. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

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

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

### Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                             |                      |                      |                             |                               |                                                           |                               |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|----------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------|
| №<br>п/п                                                         | Наименование                | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки |                               |                                                           |                               |
|                                                                  |                             |                      |                      | Этап начальной подготовки   |                               | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                               |
|                                                                  |                             |                      |                      | количество                  | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                                | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.                                                               | Гольфы                      | пар                  | на обучающегося      | -                           | -                             | 2                                                         | 1                             |
| 2.                                                               | Костюм ветрозащитный        | штук                 | на обучающегося      | -                           | -                             | 1                                                         | 2                             |
| 3.                                                               | Костюм спортивный парадный  | штук                 | на обучающегося      | -                           | -                             | -                                                         | -                             |
| 4.                                                               | Кроссовки для баскетбола    | пар                  | на обучающегося      | -                           | -                             | 2                                                         | 1                             |
| 5.                                                               | Кроссовки легкоатлетические | пар                  | на обучающегося      | -                           | -                             | 1                                                         | 1                             |



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



#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

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

#### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Требования к образованию и обучению.

Тренер-преподаватель - среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Для старшего тренера-преподавателя - высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта и не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности.

Должность "старший тренер-преподаватель" применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет (минимальная продолжительность программы повышения квалификации составляет 16 часов).

#### 19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю. М. Портнова – М. : 1997 г. – 186 с.
2. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А. М. Грасис – М. : Издательство «Физкультура и спорт», 1967 г. - 112 с.
3. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В. П. Губа, С. Г. Фомин, С. В. Чернов – М. : Издательство «Физкультура и спорт», 2006 г. - 144 с.
4. Егоров, А. В. Психологическая подготовка баскетболистов // Молодой ученый. - 2015 г. - №8 С. 428-430.
5. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. - Москва: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
6. Железняк, Ю.Д. Баскетбол: Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю. Д. Железняк, И. А. Водяникова, В. Б. Гаптов и др. – Москва : 1984 г. - 150 с.
7. Костикова, Л.В. Баскетбол: Азбука спорта / Л. В. Костикова – М. : Издательство «Физкультура и спорт», 2002 г. – 235 с.
8. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. / Ф. Линдберг – М. : Издательство «Физкультура и спорт», 1971 г. - 278с
9. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д. И. Нестеровский - 3-е издание, стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2007 г. - 336 с.
10. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю. М. Портнова. – М. : 2004 г.
11. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. - 15-е издание / В. С. Родиченко и др. - М. : Издательство «Физкультура и спорт», 2005 г. – 246 с.
12. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю. Д Железняка, Портнова Ю.М. - Москва: Издательский центр «Академия», 2002 г. – 356 с.
13. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов вузов / Под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова – М. : Издательский центр «Академия», 2004 г. – 400 с.
14. Чернов С.В. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. / С. В. Чернов, Л. В. Костикова, С. Г. Фомин – М. : Издательство «Физкультура и спорт», 2009 г. – 137 с.
15. Юный баскетболист: Пособие для тренеров / под редакцией Е. Р. Яхонтова, – М. : Издательство «Физкультура и спорт», 1987 г. – 236 с.
16. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов / Е. Р. Яхонтов, - Санкт-Петербург, 2008 г. - 163 с.
17. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие / Е.Р Яхонтов, - Санкт-Петербург: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000 г. - 58 с.

1. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. // Современный баскетбол. Под редакцией В.В. Белаш, - г. Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
2. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. / О. Е. Лихачев, С. Г. Фомин, С. В Чернов, А. В. Мазурина, - Москва-Смоленск, 2011. – 186 с.
3. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. / В. Луничкин, С. Чернов, С. Чернышев, - М. : - 2002 г. – 92 с.
4. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. / А. И. Сидякин, Е. Я. Гомельский, - М. : - 2010 г. – 89 с.

#### **Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
4. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127 «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «БАСКЕТБОЛ» № 1006 от 16.11.2022 г.
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «БАСКЕТБОЛ» №1312 от 21.12.2022 г
7. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

#### **Интернет - ресурсы**

1. Адейеми Д.П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2014. — 40 с. — 978-5-7996-1175-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65915.html>.
2. Библиотека учебной информации [Электронный ресурс] URL: <http://www.kyrator.com.ua>.
3. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html>.
4. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс] <http://www.wada-ama.org>.
5. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.А. Годик, А.П. Скородумова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2010. — 336 с. — 978-5-9718-0470-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9861.html>
6. Демидкина И.А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.А.

Демидкина. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2014. — 158 с. — 978-5-9585-0573-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29788.html>

7. Козин В.В. Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболистов [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.В. Козин, А.А. Гераськин. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 140 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65011.html>

8. Золотавина И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И.В. Золотавина. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — 978-5-4486-0131-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70784.html>.

9. Золотухин А.Н. Защита в современном баскетболе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А.Н. Золотухин, И.И. Мартыненко. — Электрон. текстовые данные. — Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 122 с. — 978-601-04-0360-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/58658.html>.

10. Зданович О.С. Организация судейства в баскетболе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / О.С. Зданович. — Электрон. текстовые данные. — Соликамск: Соликамский государственный педагогический институт, 2013. — 68 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47883.html>.

11. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс] / В.А. Лепёшкин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2013. — 100 с. — 978-5-9718-0694-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40769.html>

12. Луценко С.А. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.А. Луценко. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Институт специальной педагогики и психологии, 2010. — 52 с. — 978-5-8179-0122-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29982.html>.

13. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс] URL: <http://www.olympic.org>.

14. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>.

15. Международной федерации баскетбола [Электронный ресурс] URL: <http://www.fiba.com>.

16. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] URL: <http://www.roc.ru>.

17. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusada.ru>.

18. Роуз Ли Баскетбол чемпионов [Электронный ресурс] : основы / Ли Роуз. — Электрон. текстовые данные. — М. : Человек, 2014. — 272 с. — 978-5-906131-22-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27545.html>.

**17.** Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс] URL: <http://www.basket.ru>.

### Годовой учебно-тренировочный план по баскетболу

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки                                                     |            |                                                           |                |
|----------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|
|          |                                                   | Этап начальной подготовки                                                   |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|          |                                                   | До года                                                                     | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |
|          |                                                   | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |                                                           |                |
|          |                                                   | 4,5                                                                         | 6          | 8                                                         | 12             |
|          |                                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |                                                           |                |
|          |                                                   | 1,5                                                                         | 1,5        | 2/3                                                       | 2/3            |
|          |                                                   | Наполняемость групп (человек)                                               |            |                                                           |                |
|          |                                                   | 15                                                                          |            | 12                                                        |                |
| 1.       | Общая физическая подготовка                       | 50,5                                                                        | 59         | 58                                                        | 75             |
| 2.       | Специальная физическая подготовка                 | 35                                                                          | 53         | 67                                                        | 106            |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях                | -                                                                           | -          | 29                                                        | 44             |
| 4.       | Техническая подготовка                            | 76                                                                          | 97         | 100                                                       | 125            |
| 5.       | Тактическая подготовка                            | 11                                                                          | 20         | 25                                                        | 24             |
| 6.       | Теоретическая подготовка                          | 21                                                                          | 24         | 30                                                        | 60             |
| 7.       | Психологическая подготовка                        | 10                                                                          | 12,5       | 11                                                        | 10             |
| 8.       | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) |                                                                             |            |                                                           |                |
| 9.       | Инструкторская практика                           | -                                                                           | -          | 6                                                         | 12             |
| 10.      | Судейская практика                                | -                                                                           | -          | 7                                                         | 13             |

|                              |                                                     |      |      |     |      |
|------------------------------|-----------------------------------------------------|------|------|-----|------|
| 11.                          | Медицинские,<br>медико-биологические<br>мероприятия | 3,5  | 4,5  | 8   | 12,5 |
| 12.                          | Восстановительные<br>мероприятия                    | 3,5  | 4,5  | 8   | 12,5 |
|                              | Интегральная подготовка                             | 23,5 | 37,5 | 67  | 100  |
| Общее количество часов в год |                                                     | 234  | 312  | 416 | 624  |



Приложение № 2  
К программному материалу

по проведению антидопинговых мероприятий

**Антидопинговая программа**

**Этап начальной подготовки**

| тема            |                                               | Кол-во часов | срок     |
|-----------------|-----------------------------------------------|--------------|----------|
| 1               | Вводное занятие                               | 1            | Сентябрь |
| 2               | Понятие чистоты спорта. Определение «допинга» |              |          |
| 3               | Антидопинговые правила. Запрещенный список    | 1            | Октябрь  |
| 4               | Запрещенный список                            | 1            | Ноябрь   |
| 5               | Допинг-контроль. Итоговое тестирование        | 1            | Декабрь  |
| Объем программы |                                               | 4            |          |

**Тема 1**

**Значение спорта в жизни человека. Понятие «чистоты» спорта.**

Использование сопроводительных материалов не предусматривается.

Формат занятия – беседа.

В рамках обсуждения темы спортсменам предлагается принять участие в дискуссии, предложив дать ответы на следующие вопросы:

1. Для чего нужен человеку спорт?
2. Почему именно они занимаются спортом?
3. Что такое «чистый» спорт в понимании спортсменов?
4. Почему им нравятся занятия спортом?
5. Что в спорте главное – победа или участие?
6. Смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)?
7. Кого из известных спортсменов они знают?
8. Есть ли у них кумиры в спорте?
9. Известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каково отношение спортсменов к таким ситуациям?
10. Чего спортсмены ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их мечта в спорте и цель занятий спортом?
11. Можно ли ради победы обмануть соперника?

При обсуждении данных вопросов раскрывается базовая установка антидопинговых правил – негативное отношение к обману в спорте, отказ от победы любыми средствами, уважение соперника.

В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «не правильные».

## **Тема 2**

### **Понятие чистоты спорта. Определение «допинга»**

Цель занятия – дать спортсменам представления о чистоте спорта и рассказать в доступной для их понимания форме о понятии «допинг».

Для начала необходимо задать спортсменам вопрос: слышали ли они когда-нибудь слово «допинг»?

После полученных ответов необходимо дать определение допинга.

Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг – это обман. Допинг – это не просто таблетка или что-то запрещенное, а более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, что-то использовать запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда здоровью.

Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что пробежать быстрее или прыгнуть дальше, то это может очень навредить здоровью – могут появиться прыщи, можно сломать ногу/руку. В итоге, прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти.

Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам. Соревнования – это честная борьба и равные условия для всех участников. Если кто-то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть.

Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают – им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.

## **Тема 3**

### **Антидопинговые правила. Запрещенный список**

В спорте, как и везде, есть свои правила, которые нельзя нарушать. Например, вы знаете о правилах дорожного движения. И пешеходы, и автомобилисты должны их соблюдать, чтобы все могли ездить, ходить, и никто при этом не пострадал. Что происходит, если кто-то нарушает правила? Кто-то от этого страдает – причем это может быть и сам нарушитель, и тот, против кого нарушены правила. Того, кто нарушает правила, всегда наказывают.

В спорте, как мы уже говорили, тоже есть правила. Например, в беге свои правила, в прыжках – свои, т.д. Эти правила принимают все: и спортсмены, и тренеры. Их изучают и им следуют. Точно так же есть антидопинговые правила. Это правила, которые должен знать каждый спортсмен.

Если вы хотите стать спортсменом, вы должны знать не только правила избранного вида спорта, но и обязательно знать антидопинговые правила!

Итак, нарушением правил являются случаи:

1) если спортсмен использует запрещенные лекарства (витамины, таблетки, уколы, мази и др.) для того, чтобы нечестным путем стать сильнее, обмануть и победить соперника;

2) если даже спортсмен только попытался применять такие препараты;

3) если спортсмен отказывается проходить допинг-контроль (понятие допинг-контроль мы рассмотрим на следующем занятии), потому что это означает, что, скорее всего, спортсмен старается обмануть и скрыть, что он принимал что-то запрещенное;

4) если спортсмен знает, что кто-то принимает допинг, и не говорит об этом тренеру, т.е. скрывает нарушение, которое совершает другой спортсмен;

5) также к нарушениям антидопинговых правил относится ситуация, при которой спортсмен дает другим спортсменам запрещенные препараты.

Когда мы говорим о правилах дорожного движения, мы знаем, что если не соблюдать правила, то могут происходить различные неприятные ситуации, а нарушитель несет наказание. Итак, если кто-то нарушает антидопинговые правила, то его наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил:

1) спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!);

2) спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях;

3) спортсмена заставляют вернуть все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.

## **Тема 4**

### **Запрещенный список**

Для того, чтобы спортсмен и его тренер понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, врачами и учеными было решено составить специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать.

Такой список называется «запрещенный». В этом списке указаны названия препаратов, лекарств, мазей, уколов и т.д., которые спортсменам нельзя использовать. Этот список является обязательным для всех спортсменов – во всех видах спорта и во всех странах мира. Т.е. одни и те же лекарства запрещены как для легкоатлетов, так и для футболистов, велосипедистов, пловцов, гимнастов и т.д. во всем мире – и в России, и во Франции, и в США.

Что делать, если спортсмен заболел? Если спортсмен заболел, он должен обратиться в поликлинику или больницу. Ему выпишут лекарства и назначат лечение. Если спортсмена лечили лекарствами, которые запрещены в спорте, врач вместе со спортсменом оформляет специальный документ, который разрешает прием запрещенных лекарств в больнице.

Запомните, что если вы решили стать спортсменом, вам нельзя принимать любые лекарства, даже если они помогают вашей маме или однокласснику. Вы всегда должны помнить, что если спортсмен заболел, ему надо обратиться к доктору, который выпишет разрешенные лекарства.

Какие лекарства входят в запрещенный список? Запрещенный список состоит из большого количества препаратов, которые нельзя принимать спортсменам. Это такие препараты, которые могут улучшить спортивный результат, а это относится к нечестной борьбе, ведь спортсмены должны уважать друг друга и соревноваться в равных условиях.

Кроме того, эти же препараты очень вредят здоровью – у спортсмена может появиться серьезное заболевание, и ему будет запрещено заниматься спортом.

## **Тема 5**

### **Допинг-контроль**

Для того, чтобы понять, применял ли спортсмен что-то запрещенное в спорте или нет, был придуман способ, который называется допинг - контроль. Допинг-контроль – это специальная процедура, когда по анализам спортсмена определяют, принимал ли он какие-либо запрещенные таблетки.

Каждый спортсмен должен знать о процедуре допинг-контроля. Как организуется допинг-контроль?

Кто проводит допинг-контроль? Специально обученные люди, у которых есть специальный документ, в соответствии с которым они могут проводить такую процедуру.

Где проводится допинг-контроль? Допинг-контроль проводится на соревнованиях, а также на тренировке или даже дома.

Что проверяют? У спортсмена для анализа берут мочу. У взрослых спортсменов могут брать еще и кровь.

Где проверяют анализы спортсменов? Пробы спортсменов проверяют в специальных лабораториях, которые называются «антидопинговыми». В таких лабораториях проверяют только пробы спортсменов, и больше ничьи.

Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше? В таком случае спортсмена наказывают – забирают у него все медали, грамоты, призы. Ему запрещают участвовать в соревнованиях и даже просто тренироваться.

Если спортсмен нарушает правила постоянно, ему запрещают заниматься спортом и выступать на соревнованиях навсегда! Представьте, что человеку навсегда запрещают заниматься спортом. И как бы он не сожалел о своем поступке, ему все равно нельзя будет вернуться в спорт.

### **Итоговое тестирование**

Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила? (да/нет)

Можно ради победы на соревнованиях применять допинг? (да/нет)

Если спортсмен заболел, он может для лечения использовать любой препарат (да/нет)

Спортсмен может не проходить допинг-контроль, если он этого не хочет (да/нет)

Спортсмен сдает пробы только на соревнованиях, и если он некоторое время не принимает участия в соревнованиях, то принимать запрещенные в спорте вещества ему можно (да/нет)

Иногда допускается нарушить антидопинговые правила, если другие спортсмены тоже это делают (да/нет)

За применение допинга спортсмена не накажут, если он был уличен в применении запрещенного вещества первый раз (да/нет)

### **Антидопинговая программа**

#### **Тренировочный этап**

| тема            |                                                        | Кол-<br>во часов | срок     |
|-----------------|--------------------------------------------------------|------------------|----------|
| 1               | Введение. Польза спорта                                | 1                | Сентябрь |
| 2               | Что такое допинг. Почему его нельзя применять в спорте |                  |          |
| 3               | Антидопинговые правила и документы                     | 1                | Октябрь  |
| 4               | Допинг-контроль                                        |                  |          |
| 5               | Наказание за нарушение антидопинговых правил           | 1                | Ноябрь   |
| 6               | Ответственность спортсмена. Итоговое тестирование      | 1                | Декабрь  |
| Объем программы |                                                        | 4                |          |

#### **Тема 1**

##### **Введение. Польза спорта**

Давайте разберемся, что такое спорт. Можно дать много характеристик спорту. Спорт приносит известность, славу, удовлетворение от победы, награды, деньги и т.д. Но спорт это также и упорный труд, умение честно соревноваться, умение честно выигрывать и достойно проигрывать.

Каждый спортсмен, который планирует посвятить выбранному виду спорта свою жизнь, сделать успешную спортивную карьеру, должен придерживаться следующих принципов и правил:

- важна только честная победа; поражение в честной борьбе ценнее, чем победа, достигнутая обманным путем;

- в спорте победа – это не главное, главное – проявить характер, свои силы и в борьбе на равных условиях выявить сильнейшего; тот спортсмен, который умеет проигрывать, делает выводы, что ему надо больше тренироваться, соблюдать правильный режим, правильно питаться и т.д. для достижения лучшего результата.

Итак, мы выяснили, что занятия спортом положительно влияют на человека: воспитывают характер, укрепляют сил у воли, учат дисциплине и ответственности.

## **Тема 2**

### **Что такое допинг. Почему его нельзя применять в спорте**

Допинг – это лекарства (медицинские препараты), которые спортсмены принимают для того, чтобы улучшить свои возможности и показать нечестным путем более высокий спортивный результат. Так как нечестное спортивное поведение запрещено, то использование допинга в спорте запрещено для всех спортсменов.

Кроме препаратов, которые улучшают спортивные результаты, есть препараты, которые помогают «скрыть» в организме использование других запрещенных препаратов (или помогают организму быстрее очиститься от запрещенных в спорте препаратов). Такие препараты тоже в спорте запрещены.

Допинг в спорте запрещен по нескольким причинам.

Первая причина.

Использование допинга – это несоблюдение спортивных правил, главный принцип которых – честная борьба для определения сильнейшего в равных условиях. Если кто-то заведомо имеет преимущество перед соперниками, то определение сильнейшего лишено смысла.

Вторая причина.

Использование допинга наносит серьезный вред здоровью. Если здоровый спортсмен для повышения своих спортивных результатов принимает медицинские препараты, которые используют больные люди для лечения, то у таких спортсменов могут развиваться серьезные заболевания, что может привести даже к инвалидности или смерти.

Третья причина.

Нечестные спортсмены принимают допинг в надежде улучшить спортивные результаты – пробежать быстрее, метнуть дальше, прыгнуть дальше или выше. Тем самым они наносят себе психологическую травму.

Каждый спортсмен должен научиться верить в себя и свои силы. Нельзя рисковать своим здоровьем и спортивным будущим ради одной победы – это может навсегда лишить спортсмена занятий спортом.

## **Тема 3**

### **Антидопинговые правила и документы**

Антидопинговые правила – это правила, которые должен знать каждый спортсмен.

Антидопинговые правила – это такие же правила, как правила по виду спорта, спортивной дисциплине и т.д., в которых разбирается каждый спортсмен. Эти правила одинаковы для всех спортсменов во всем мире. Если

спортсмен не знает антидопинговых правил, он может по незнанию их нарушить, но незнание не будет оправдывать такого спортсмена, и он будет наказан за несоблюдение антидопинговых правил.

Антидопинговые правила:

- запрет на применение допинга (допинг запрещен для всех спортсменов во всех видах спорта и во все странах мира; запрещены не только прием допинга, но и даже попытка применить допинг);
- запрещено отказываться от сдачи пробы;
- запрещено распространять допинг;
- запрещено подменивать пробы, протоколы и т.д.;
- запрещено скрывать информацию, если известно, что кто-то из спортсменов принимает допинг или кто-то из тренеров дает спортсмену допинг.

За нарушение антидопинговых правил наказывают не только спортсмена, но и тренера, если он побуждает спортсмена принимать допинг.

Подробное описание антидопинговых правил содержится в документе, который обязателен для исполнения всеми спортсменами, – Всемирном антидопинговом кодексе.

В 1999 году была создана первая в мире антидопинговая организация – Всемирное антидопинговое агентство, которое и разработало Кодекс.

Существует еще один важный для спортсменов, тренеров и спортивных врачей документ – это Запрещенный список. Это список препаратов, лекарств, которые нельзя принимать спортсменам. Этот список обновляется 1 раз в год. Если медицинский препарат включен в такой список, то этот препарат нельзя применять спортсменам.

**Запрещенный список состоит из трех разделов.**

**Первый раздел:**

Список препаратов, которые запрещены в спорте всегда – их запрещено принимать во время соревнований, во время тренировок, т.е. их прием категорически запрещен в спорте.

**Второй раздел:**

Вещества (лекарства, медицинские препараты), которые запрещено принимать спортсменам только во время соревнований.

**Третий раздел:**

Вещества, которые запрещено принимать спортсменам, занимающихся определенными видами спорта (стрельба из лука, автомобильный спорт и др).

## **Тема 4**

### **Допинг-контроль**

Любого спортсменам могут попросить сдать пробу для определения того, принимал он допинг или нет. Такая процедура называется допинг контролем (или тестированием).

Допинг-контроль проводят специальные люди – инспекторы допинг-контроля, у которых есть соответствующие документы. Каждый спортсмен должен помнить, что его в любое время могут протестировать – на тренировке, во время соревнований, даже дома.

Соответственно, есть два основных вида тестирования: соревновательное (которое проводится во время соревнований) и внесоревновательное (которое проводится в любое другое время).

Спортсмены для анализа обычно сдают мочу, но некоторых спортсменов просят предоставить кровь, а некоторых – и мочу, и кровь. Это зависит от вида спорта, спортивной дисциплины, а также от того, на присутствие каких веществ планируют анализировать пробу.

Процедура тестирования:

1. Уведомление: инспектор допинг-контроля сообщает спортсмену о том, что он должен пройти допинг-контроль, сдав пробу.

2. Спортсмен и инспектор допинг-контроля приходят на пункт допинг-контроля, и спортсмен проходит регистрацию. Если он сдает пробу дома или на тренировке, регистрацию проходит там же. Для этого спортсмен предъявляет свой документ с фотографией.

3. Когда спортсмен готов сдать пробу, он выбирает специальный стаканчик для сдачи пробы мочи – мочеприемник.

4. После выбора мочеприемника спортсмен сдает пробу мочи в туалете под наблюдением инспектора допинг-контроля. Инспектор допинг-контроля всегда одного пола со спортсменом. В его обязанности входит наблюдение за самим процессом сдачи пробы, чтобы убедиться, что спортсмен не пытается обмануть допинг-контроль путем использования катетеров с чужой мочой, и т.д.

5. Спортсмен выбирает бутылочки для хранения пробы. В коробке для хранения проб всегда находится две бутылки: на одной написано «проба А», на другой – «проба Б». Спортсмен должен внимательно проверить все номера – на крышечках бутылок, на бутылках, коробке – все номера должны быть одинаковыми. После этого спортсмен из мочеприемника наливает 30 мл – в бутылку «проба Б», и 60 мл – в бутылку «проба А». Спортсмен сам закрывает крышки. Затем инспектор допинг-контроля проверяет мочу спортсмена на пригодность для анализа специальным прибором – рефрактометром, а показатель вносит в протокол допинг-контроля.

6. Инспектор допинг-контроля спрашивает спортсмена, принимал ли он какое-либо лечение за прошедшую неделю и принимал ли спортсмен какие-либо лекарства или витамины. Если спортсмен принимал лекарства или витамины, он сообщает об этом инспектору допинг-контроля, и тот записывает названия лекарств в протокол допинг-контроля. Спортсмен, его представитель и инспектор допинг-контроля внимательно проверяют все данные, которые вносятся в протокол допинг-контроля, и ставят свои подписи. Спортсмену выдается копия протокола допинг-контроля, которую необходимо хранить не менее 1,5 месяцев.



7. Пробу спортсмена отправляют в специальную антидопинговую лабораторию для анализа. Пробы анализируют только на специальном оборудовании в специальных антидопинговых лабораториях.

Необходимо помнить, что если спортсмену не исполнилось 18 лет, он проходит допинг-контроль с взрослым представителем. Им может быть тренер, врач, мать, отец и др.

## **Тема 5**

### **Наказание за нарушение антидопинговых правил**

Если спортсмен нарушает антидопинговые правила, его за это наказывают. Об этом следует помнить всегда.

И прежде чем принимать препараты для улучшения результата или пытаться обмануть соперников, применив допинг ради победы нечестным путем, нужно помнить, что обман всегда раскрывается и спортсмена наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил – это запрет спортсмену тренироваться и выступать на соревнованиях в течение нескольких лет, а иногда даже пожизненно. Если в пробе спортсмена, проанализированной в антидопинговой лаборатории, обнаружат запрещенное вещество – допинг, то его дисквалифицируют на срок от двух до четырех лет. Представьте, что вам запретят тренироваться и выступать на соревнованиях в течение четырех лет!

А ваши друзья по команде и соперники будут продолжать свои тренировки, и участвовать в соревнованиях. Можно представить, как переживает спортсмен, который за обман вынужден расплачиваться тем, что ему запретят заниматься любимым делом.

Кроме запрета на тренировки и участие в соревнованиях спортсмена лишают всех медалей, призов и наград, которые он получил нечестным путем на соревнованиях.

Если спортсмен нарушает правила во второй раз, его наказывают на восемь лет, а за третье нарушение – пожизненно. Т.е. ему запрещено навсегда заниматься любым видом спорта и даже запрещено будет работать тренером.

## **Тема 6**

### **Ответственность спортсмена**

Каждый, кто стремится стать настоящим спортсменом, достичь высоких спортивных результатов, должен помнить следующее:

1. Спортсмен несет ответственность за свое поведение. Спортсмен должен быть честным, уважать соперников и уважать себя. Он должен понимать, что только упорный труд, дисциплина, правильный распорядок дня, твердость характера, правильное питание, правильный режим тренировок способствуют прогрессу результативности, а не допинг.

2. Допинг чрезвычайно опасен для здоровья.

3. Допинг может сломать спортивную карьеру и испортить репутацию спортсмена навсегда.

4. Антидопинговые правила должен знать каждый спортсмен. Если спортсмен по незнанию, не специально нарушает антидопинговые правила, он все равно будет наказан, так как спортсмен обязан соблюдать антидопинговые правила и незнание их никогда не будет служить оправданием нарушений.

5. Спортсмен обязан сказать «нет» допингу. Если спортсмену кто-то предлагает принимать запрещенные препараты, ни в коем случае нельзя этого делать, а о таких случаях необходимо сообщать родителям и тренеру.

6. Если спортсмен заболел, нельзя самому решать, какие лекарства принимать, даже если вам советует принять лекарство близкие вам люди – мать, отец, бабушка и др. Спортсмен должен всегда помнить, что одни и те же лекарства для людей, не занимающихся спортом, разрешены, а для спортсменов – запрещены, потому что в них может содержаться допинг. Нельзя заниматься самолечением. Это опасно для здоровья и может испортить спортивное будущее. Только врач должен назначить лечение.

7. Спортсмен должен внимательно следить за тем, что он принимает. Никогда не принимайте незнакомые лекарства или витамины – в них может быть допинг. Незнакомые витамины и добавки могут нанести серьезный, а иногда и непоправимый вред здоровью.

8. Спортсмен должен помнить, что допинг – это обман. Когда спортсмен выступает на соревнованиях, он представляет себя, свою спортивную школу, свой район, город, страну. Он должен помнить, что за него болеют, переживают, им гордятся. Если он нарушает антидопинговые правила, обманывает, то подводит большое количество людей, которые верили в него и надеялись на него. Такому спортсмену в будущем будет сложно доверять.

9. Спортсмен должен уметь проигрывать. Это ценное свойство. Точно так же спортсмен должен уметь достойно и честно выигрывать, не унижая соперников своим превосходством. Потому что ситуация всегда может измениться – тот, кто сегодня проиграл, через год может победить, благодаря своему упорству, а тот, кто сегодня победил, завтра может проиграть. Тот, кто обманным путем достигает победы, будет лишен многого. Каждый спортсмен должен верить в собственные силы.

### **Итоговое тестирование**

Опасность допинга для здоровья, по большому счету, это миф (да/нет)

Список запрещенных веществ давно известен и неизменен (да/нет)

Можете ли вы быть отобранным для прохождения тестирования прямо во время тренировки? (да/нет)

Прошедший официальное лицензирование в России импортный медицинский препарат спортсмену можно употреблять без риска для здоровья и спортивной карьеры (да/нет)

Может ли употребление при болезни выписанного врачом препарата привести к допинговому нарушению? (да/нет)

Обязан ли юный спортсмен знать антидопинговые правила? (да/нет)

Можно ли в борьбе за спортивную честь страны применять допинг, даже рискуя собственной спортивной карьерой? (да/нет)

Юный спортсмен сдает пробы только во время участия в соревнованиях, а в подготовительном периоде он не должен подвергаться тестированию (да/нет)

Кто несет главную ответственность, если в пробе обнаружен допинг? Спортсмен. Тренер спортсмена (да/нет)