

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа  
олимпийского резерва «Юпитер»**

**УТВЕРЖДЕНО:**

1. Решением педагогического совета  
МАУ ДО СДЮСШОР «Юпитер»  
протокол от « 7 » мая 2015 г.
2. Приказом директора МАУ ДО  
СДЮСШОР «Юпитер» № 345/1  
от « 1 » августа 2016 г.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической  
культуры и спорта

**БАСКЕТБОЛ**

Срок реализации – 10 лет

Разработчики программы:

Ковина В.Н. – инструктор-методист  
Миттель Н.Г. – тренер-преподаватель  
Рассман Е.Н. – тренер-преподаватель

Рецензенты:

Жижина И.В. – директор НТф ИРО СО, кпн  
Глухова М.Ю. – директор ИМЦ ГГО, кпн

г. Нижний Тагил  
2015 г.

## Содержание

	Пояснительная записка.....
1.	Нормативная часть.....
2.	Методическая часть.....
3.	Система контроля и зачетные требования.....
4.	Перечень материально-технического обеспечения.....
5.	Перечень информационного обеспечения.....
6.	Приложения.....

## Пояснительная записка

Баскетбол, как спортивная игра, привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью и эмоциональностью, баскетбол является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития.

Программа по баскетболу для детско-юношеской спортивной школы составлена в соответствии с документами:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (приказ Минспорта России от 10.04.2013 N 114).
- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России от 12.09.2013г. № 730).
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.
- СанПиН 2.4.4.3172-14 N 41 от 04.07.2014г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Баскетбол» (М., 2004)

**Цель программы:** создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом обучающихся; развитие способностей детей в избранном виде спорта; пропаганда здорового образа жизни, воспитание физических и волевых качеств.

Основным условием достижения этой цели является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.
2. Формирование нравственных ценностей, общечеловеческих норм поведения.
3. Обучение основам техники и тактики, привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом (для групп начальной подготовки).
4. Повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, овладение основами техники и тактики баскетбола; приучение к соревновательным условиям; приобретение навыков в организации и проведении соревнований, судейства (для тренировочных групп).

5. Подготовка баскетболистов высокой квалификации (для групп совершенствования спортивного мастерства).

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

*Принцип комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

*Принцип вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую.

Минимальный возраст для зачисления детей – 8 лет.

Порядок приема на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе происходит в порядке, утвержденном локальными документами ДЮСШ, на основании результатов индивидуального отбора в соответствии с требованиями в области физической культуры и спорта (выбранного вида спорта). Для зачисления в ДЮСШ обучающиеся должны сдать нормативы по общей и специальной физической подготовкам. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

Минимальное количество детей в группе на этапах начальной подготовки 15 человек, на тренировочном этапе 12 человек, на этапе совершенствования спортивного мастерства 6 человек.

Программный материал рассчитан на 10 лет: 3 года на этапе начальной подготовки, 5 лет на тренировочном этапе, 2 года на этапе совершенствования спортивного мастерства. Перевод обучающихся на следующий год обучения производится по результатам контрольных испытаний.

Для детей, планирующих поступление в профильные образовательные организации профессионального образования, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Обучение осуществляется по предметам: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, интегральная подготовка, участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.

Самостоятельная работа обучающихся реализуется в каникулярный период через судейскую практику, индивидуальную подготовку к соревнованиям,

оздоровительный бег, пешие и велосипедные прогулки, плавание, спортивные и подвижные игры.

Программа на каждом этапе подготовки рассчитана на 46 недель, что составляет 88 % от ФССП.

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### Учебный план

по виду спорта – баскетбол

Цель – предпрофессиональная подготовка

Категория обучающихся - от 8 до 18 лет

Срок обучения – 10 лет

Режим занятий: НП-1 – 6 час/нед., НП-2, НП-3 – 8 час/нед.,

ТГ-1 - 10 час/нед., ТГ-2 - 12 час/нед., ТГ-3 – 14 час/нед., ТГ-4 -16 час/нед., ТГ-5 – 18 час/нед. СС-1 – 20 час/нед., СС-2 – 22 час/нед. (1 час составляет 45 мин.)

Количество учебных недель: 46 недель в режиме работы спортивной школы (включая работу в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля или тренировочного сбора в каникулярный период).

Форма обучения – очная

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спорт. мастерства	
	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	СС-1	СС-2
Общая физическая подготовка	84 30%	99 27%	92 25%	92 20%	99 18%	84 13%	81 11%	83 10%	83 9%	91 9%
Спец. физическая подготовка	25 9%	44 12%	40 11%	55 12%	72 13%	84 13%	103 14%	108 13%	138 15%	152 15%
Техническая подготовка	61 22%	81 22%	85 23%	110 24%	138 25%	161 25%	184 25%	207 25%	220 24%	243 24%
Тактическая подготовка	36 13%	44 12%	44 12%	55 12%	55 10%	64 10%	74 10%	83 10%	92 10%	101 10%
Теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	42 15%	63 17%	70 18%	102 22%	127 23%	167 26%	198 27%	231 28%	258 28%	283 28%
Участие в соревнованиях, тренерская и	28 10%	37 10%	37 10%	46 10%	61 11%	84 13%	96 13%	116 14%	129 14%	142 14%

судейская практика											
Кол-во часов	в год	276	368	368	460	552	644	736	828	920	1012
	в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18	20	22
Форма контроля		Нормативы ОФП и СФП	Нормативы ОФП и СФП	Промежуточная аттестация	Нормативы ОФП и СФП	Нормативы ОФП и СФП	Нормативы ОФП и СФП	Нормативы ОФП и СФП	Промежуточная аттестация	Нормативы ОФП и СФП	Итоговая аттестация

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.

Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям. Кроме того, у мальчиков, а тем более у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие

тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

## 2.1. Учебно-тематический план по предмету «Общая физическая подготовка»

Количество учебных недель: 46

Количество часов в неделю: в соответствии с этапом подготовки

Таблица 1

№	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спорт.мастерства	
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС-1	СС-2
1.	Строевые и общеразвивающие упражнения	16	14	14	12	10	10	10	8	8	8
2.	Упражнения для развития физических качеств	48	65	58	60	69	50	41	45	35	43
3.	Спортивные и подвижные игры	20	20	20	20	20	20	30	30	40	40
4.	<b>ИТОГО</b>	<b>84</b>	<b>99</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>99</b>	<b>84</b>	<b>81</b>	<b>83</b>	<b>83</b>	<b>91</b>
5.	Форма контроля	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Промежуточная аттестация	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Промежуточная аттестация	Нормативы ОФП	Итоговая аттестация

## Программа по предмету «Общая физическая подготовка»

### 1. Строевые и общеразвивающие упражнения.

#### *Строевые упражнения*

**Упражнения для рук и плечевого пояса:** Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

**Упражнения для ног:** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**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; различные сочетания этих движений  
**Упражнения для всех групп мышц:** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами.

**Акробатические упражнения.** Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах. С опорой, с опорой и без опоры руками. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед, кувырок назад.

## **2. Упражнения для развития физических качеств**

**Упражнения для развития силы** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты.**

Бег с ускорением до 40 м. Повторный бег 2-3 х 2-30 м, 2-3 х 30-40 м, 3-4 х 50-60 м. Бег 50 м с низкого старта, 100 м, бег с препятствиями от 60 до 100м.

**Упражнения для развития гибкости.**

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов.

**Упражнения для развития ловкости.**

Кувырки вперед, назад. Упражнения в равновесии. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

**Упражнения для развития общей выносливости.**

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности.

## **3. Спортивные и подвижные игры.**

### **2.2 Учебно-тематический план по предмету «Специальная физическая подготовка»**

Количество учебных недель: 46

Количество часов в неделю: в соответствии с этапом подготовки

Таблица 2

№	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спорт.мастерства



		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС-1	СС-2
1.	Упражнения для развития быстроты	10	10	12	12	14	14	12	10	8	8
2.	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	5	10	12	13	16	20	24	26	30	30
3.	Упражнения для развития специальной выносливости					8	14	19	22	34	38
4.	Упражнения для воспитания специфической координации и игровой ловкости	5	12	8	14	16	18	24	24	30	34
5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча	5	12	8	16	18	18	24	26	36	42
	<b>ИТОГО</b>	<b>25</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>55</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>103</b>	<b>108</b>	<b>138</b>	<b>152</b>
	Форма контроля	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Промежуточ ная аттестация	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Промежуточ ная аттестация	Нормативы ОФП	Итоговая аттестация

### **Программа по предмету «Специальная физическая подготовка»**

**Упражнения для развития быстроты.** Рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м. и т.д. с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений. Стартовые рывки с мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления. “Челночный бег”. Бег с выполнением задания: ускорение, остановка, изменение направления. Подвижные игры и эстафеты.

**Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.** Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки по ступенькам. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры.

**Упражнения для воспитания специфической координации и игровой ловкости.** Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия. Упражнения с

баскетбольными мячами у стены. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч. Подвижные игры. Эстафеты с прыжками, изменением направления бега, рывками.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.** Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе. Круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и сочетании с различными перемещениями.

### 2.3 Учебно-тематический план по предмету «Техническая подготовка»

Количество учебных недель – 46 недель

Количество часов в неделю - в соответствии с этапом подготовки

Таблица 3

№	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спорт.мастерства	
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС-1	СС-2
1.	Стойки и передвижения	10	12	12	16	18	22	22	20	16	14
2.	Ловля и передачи мяча	20	22	22	22	30	36	40	38	32	32
3.	Броски мяча	10	12	12	18	30	38	44	50	56	66
4.	Ведение мяча	10	12	12	20	24	36	44	50	52	60
5.	Овладение мячом	11	23	23	26	28	17	18	25	34	37
6.	Обманные действия			4	8	8	12	16	24	30	34
	<b>ИТОГО</b>	<b>61</b>	<b>81</b>	<b>85</b>	<b>110</b>	<b>138</b>	<b>161</b>	<b>184</b>	<b>207</b>	<b>220</b>	<b>243</b>
	Форма контроля	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Промежуточная аттестация	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Промежуточная аттестация	Нормативы ОФП	Итоговая аттестация

### Программа по предмету «Техническая подготовка»

Программный материал по технической подготовке для наглядности представлен в таблице 4. + отмечены технические действия и приемы, изучение которых осуществляется на данном этапе подготовки и совершенствование которого продолжается на следующем этапе.

Таблица 4

Приемы игры	Этапы начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спорт. мастерства

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

Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+					
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+							
Ведение мяча с низким отскоком	+	+							
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+							
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+							
Ведение мяча по прямой	+	+	+						
Ведение мяча по кругам	+	+	+						
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+	+	
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+							
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+						
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+	+	+	+

## 2.4 Учебно-тематический план по предмету «Тактическая подготовка»

Количество учебных недель – 46 недель

Количество часов в неделю - в соответствии с этапом подготовки

Таблица 5

№	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спорт.мастерства	
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС-1	СС-2
1.	Индивидуальные действия в нападении	8	12	12	12	12	12	12	10	10	10
2.	Групповые	8	10	10	14	14	14	16	16	18	18



Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+

### 2.4.2. Тактика защиты

Таблица 7

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спорт. мастерства		
	Год обучения								1	2
	1	2-3	1	2	3	4	5	1	2	
Противодействие получению мяча	+	+								
Противодействие выходу на свободное место	+	+								
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+							
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подстраховка		+	+	+	+	+	+			
Переключение			+	+	+	+	+	+		
Проскальзывание				+	+	+	+	+	+	
Групповой отбор мяча						+	+	+	+	
Против тройки				+	+	+	+	+	+	
Против малой восьмерки				+	+	+	+			
Против скрестного выхода				+	+	+	+	+		
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+	+	+	
Против наведения на двух				+	+	+	+	+	+	
Система личной защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Система зонной защиты						+	+	+	+	
Система смешанной защиты						+	+	+	+	
Система личного прессинга					+	+	+	+	+	
Система зонного прессинга						+	+	+	+	
Игра в большинстве			+	+	+	+	+	+	+	
Игра в меньшинстве			+	+	+	+	+	+	+	

### 2.5. Учебно-тематический план по предмету «Теоретическая, интегральная, психологическая подготовка и медико-восстановительные мероприятия»

Количество учебных недель – 46 недель

Количество часов в неделю - в соответствии с этапом подготовки

Таблица 8

№	Разделы спортивной	Этапы и годы спортивной подготовки
---	--------------------	------------------------------------

	подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спорт.мастерства	
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС-1	СС-2
1	Теоретическая подготовка	4	4	6	6	8	10	12	16	24	24
2	Интегральная подготовка	36	53	52	80	103	133	138	151	154	171
3	Психологическая подготовка		4	8	12	12	18	24	32	40	50
4	Медицинское обследование и медико-восстановительные мероприятия	2	2	4	4	4	6	24	32	40	48
	<b>ИТОГО</b>	<b>42</b>	<b>63</b>	<b>70</b>	<b>102</b>	<b>127</b>	<b>167</b>	<b>198</b>	<b>231</b>	<b>258</b>	<b>283</b>
	Форма контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

**Программа по предмету  
«Теоретическая, интегральная, психологическая подготовка,  
медико-восстановительные мероприятия»**

**2.5.1. Теоретическая подготовка**

Формы теоретических занятий: беседы, лекции. Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований. Темы теоретической подготовки:

**Правила поведения и техники безопасности на занятиях.** Инструктаж по технике безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Поведение во время проведения тренировочных занятий на стадионе, в игровом зале, на летней площадке. Правила обращения с инвентарем.

**Состояние и развитие баскетбола в России.** История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Достижения баскетболистов Нижнего Тагила. Итоги выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.** Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

**Гигиенические требования к занимающимся спортом.** Понятие о гигиене спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Понятие о рациональном питании. Режим питания, регулирования веса спортсмена. Значение витаминов. Правильный режим дня для спортсмена. Профилактика вредных привычек.

**Влияние физических упражнений на организм спортсмена.** Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Самомассаж.

**Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.** Простудные заболевания у спортсменов. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий баскетболом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

**Общая характеристика спортивной подготовки.** Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**Планирование и контроль спортивной подготовки.** Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле.

**Основы техники игры и техническая подготовка.** Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры.

**Правила соревнований, организация соревнований.** Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

### **2.5.2. Интегральная подготовка**

**Чередование упражнений по отдельным техническим приемам.** Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите.

**Многократное выполнение технических приемов.** Многократное выполнение каждого из изученных тактических действий – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

**Учебные игры.** Применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

**Контрольные игры.** Проводятся с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

**Календарные игры.** Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Установки на игру, разбор игр.

### **2.5.3. Психологическая подготовка**

Формирование личности спортсмена и межличностных отношений. Развитие спортивного интеллекта, оперативного мышления и памяти. Формирование волевых



черт характера, уверенности в своих силах, способности управлять эмоциями и поведением, высокого уровня соревновательной мотивации, боевой готовности спортсмена к выступлению, стремления к победе, соревновательной эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю в соревновательной обстановке.

#### **2.5.4. Медико-восстановительные мероприятия**

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивной школы с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена.

*На этапах подготовки ТГ-1 – ТГ-2* восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К *гигиеническим средствам* следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

*На этапах подготовки ТГ-3 – ТГ-4* основными являются *педагогические средства* восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ 1 и 2 годов обучения.

Из *психологических средств*, обеспечивающих устойчивость психологического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными *педагогическими средствами* могут быть переключение с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех видов средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

#### **2.6. Учебно-тематический план по предмету «Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика»**

Количество учебных недель - 46

Количество часов в неделю - в соответствии с этапом подготовки

Таблица 10

№	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спорт.мастерства	
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС-1	СС-2
1.	Участие в соревнованиях	28	37	37	40	40	50	60	70	80	90
2.	Тренерская и судейская практика				6	21	34	36	46	49	52
3.	<b>ИТОГО</b>	<b>28</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>46</b>	<b>61</b>	<b>84</b>	<b>96</b>	<b>116</b>	<b>129</b>	<b>142</b>
	Форма контроля	Протоколы соревнований	Протоколы соревнований	Протоколы соревнований	Протоколы соревнований	Протоколы соревнований	Протоколы соревнований	Протоколы соревнований	Протоколы соревнований	Протоколы соревнований	Протоколы соревнований

**Программа по предмету  
«Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика»**

Техника безопасности и правила поведения во время соревнований.

**1. Участие в соревнованиях**

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица 11

№	Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спорт.мастерства
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
1.	Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5	5
2.	Отборочные			1-3	1-3	1-3
3.	Основные	1	1	3	3	3
4.	Всего игр	20	20	40	50	60

Показатели соревновательной деятельности зависят от этапа подготовки и планируются в соответствии с ЕКП (включает в себя школьные соревнования, городские соревнования, областные соревнования) (см. Приложение 1).

**2. Тренерская и судейская практика**

**Тренерская практика.**

*Для групп ТГ*

Составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия, разминки перед соревнованиями. Проведение разминки в группе, тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Ведение спортивного дневника: учет

тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ выступления на соревнованиях.

### *Для групп СС*

Подбор основные упражнения для разминки, самостоятельное проведение разминки в группе, правильная демонстрация технических приемов, исправление ошибок при выполнении упражнений другими учащимися, помощь занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Составление конспекта занятий и комплексов тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

### **Судейская практика.**

#### *Для групп ТГ*

Изучение правил соревнований. Судейство на учебных играх в своей группе. Выполнение обязанностей секретаря, ведение технического протокола. Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах. Выполнение обязанностей судей, секретаря. Помощь в организации и проведении городских соревнований.

#### *Для групп СС*

Составление положения о соревнованиях. Судейство соревнований в ДЮСШ и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

## **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности и зачисления в группу на этап начальной подготовки обучающиеся сдают комплекс нормативов.

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Таблица 1

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

	(не менее 24 см)	(не менее 20 см)
--	------------------	------------------

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

### Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки

Таблица 2

№	упражнения	баллы	мальчики			девочки		
			НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
1	Бег на 20 м (с)	5	4,3	4,2	4,1	4,5	4,4	4,3
		4	4,4	4,3	4,2	4,6	4,5	4,4
		3	4,5	4,4	4,3	4,7	4,6	4,5
2	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	5	10,4	10,3	10,0	11,0	10,9	10,7
		4	10,7	10,5	10,3	11,2	11,0	10,8
		3	11,0	10,8	10,6	11,4	11,2	11,0
3	Прыжок в длину с места (см)	5	140	150	160	125	135	145
		4	135	145	155	120	130	140
		3	130	140	150	115	125	135
4	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	5	28	31	34	24	27	30
		4	26	29	32	22	25	28
		3	24	27	30	20	23	26

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

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Таблица 3

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

Для зачисления в группу на тренировочный этап необходимо выполнение не менее 60% нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

### Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на тренировочном этапе ТГ-1, ТГ-2

Таблица 4

№	Упражнения	баллы	юноши		девушки	
			ТГ-1	ТГ-2	ТГ-1	ТГ-2
1.	Бег на 20 м (с)	5	3,8	3,7	4,1	4,0
		4	3,9	3,8	4,2	4,1
		3	4,0	3,9	4,3	4,2
2.	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	5	9,6	9,4	10,3	10,1
		4	9,8	9,6	10,5	10,3
		3	10,0	9,8	10,7	10,5
3.	Прыжок в длину с места (см)	5	190	200	170	180
		4	185	195	165	175
		3	180	190	160	170
4.	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	5	39	41	34	37
		4	37	39	32	35
		3	35	37	30	33
5.	Челночный бег за 40 с на 28м (м)	5	195	205	175	185
		4	190	200	170	180
		3	183	195	168	175
6.	Бег 600 м (мин.)	5	1.45	1.40	2.00	1.55
		4	1.50	1.45	2.05	1.58
		3	1.55	1.50	2.10	2.03
7.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		Обязательная техническая программа		

### Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на тренировочном этапе ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5

Таблица 5

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

Для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 18 баллов по ОФП, СФП и 15 баллов по технической подготовке (приложение 2).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Таблица 6

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,5 с)	Бег на 20 м (не более 3,8 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,6 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 48 см)	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 38 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 244 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 216 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 28 с)	Бег 600 м (не более 1 мин. 33 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд.	

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

**Итоговая аттестация обучающихся**

Таблица 7

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

4	Тренерская практика	зачет
5	Судейская практика	зачет

Необходимо выполнение не менее 60% нормативов по видам подготовки.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1.Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Мяч баскетбольный	шт	30
2	Доска тактическая	шт	2
3	Мяч набивной (медицинбол)	шт	20
4	Свисток	шт	4
5	Секундомер	шт	4
6	Стойки для обводки	шт	20
7	Фишки (конусы)	шт	30
8	Корзина для мячей	шт	2
9	Мяч волейбольный	шт	2
10	Мяч теннисный	шт	10
11	Мяч футбольный	шт	2
12	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	шт	4
13	Скакалки	шт	24
14	Скамейка гимнастическая	шт	4
15	Утяжелитель для рук комплект	шт	15
16	Утяжелитель для ног комплект	шт	15

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Аудиовизуальные средства

1. Материалы семинара тренеров по баскетболу «Некоторые аспекты технической и тактической подготовки баскетболистов» [CD диск].
2. Игры в тренировке баскетболистов [CD диск].
3. Индивидуальная подготовка баскетболистов [CD диск].

### Электронные ресурсы

1. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://russiabasket.ru>
2. Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.chelsport.ru>
3. Федерация баскетбола Свердловской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fbso66.ru>
4. МБОУ ДОД ДЮСШ № 3 г. Екатеринбург [Электронный ресурс]. –

Режим доступа: <http://dyssh3.ekb-sport.ru/>

5. ГБУ "Спортивная школа Олимпийского резерва №71 «Тимирязевская»" г. Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teambasket.ru/>

6. ГБУ Спортивная школа олимпийского резерва № 49 «Тринта» им.Ю.А. Равинского г.Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://trinta.ru>

7. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>

8. Консультант [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

9. Slamdunk.ru - здесь живет баскетбол [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://slamdunk.ru>

### Используемая литература

1. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола [Текст] / Гомельский А.Я. - М.: Физкультуры и спорт, 1966. – 175 с.
2. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе [Текст] / Зинин А.М. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 160 с.
3. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения [Текст] /. Кузин В. В., Полиевский С.А. - М.: Физкультура и спорт, 2002.- 136 с.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения [Текст] / Д.И. Нестеровский - М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 336 с.
5. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.
6. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков [Текст] / Сортэл Н. - М.: АСТ, 2002. - 230 с.
7. Фрейзер У., Сэчер А. Баскетбол; пер. с англ. Цфасмана Р.А. [Текст] / Фрейзер У., Сэчер А. - М.: АСТ-Астрель, 2006. - 383 с.
8. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист [Текст] / Яхонтов Е.Р. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 174 с.
9. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие [Текст] / Яхонтов Е.Р. -СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.



Приложение 1

**Единый календарный план соревновательной деятельности**

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Сроки проведения	Место проведения	Участники (этап подготовки)	Ответственный
<b>Школьные</b>					
1.	Матчевые встречи с командами ДЮСШ, общеобразовательных школ, г. Кировград, г. Невьянск, г. Екатеринбург, п. Горноуральский	В течение года	Игровой зал	НП-1 – СС-2	ДЮСШ
<b>Городские</b>					
1.	Спартакиада школ города	Ноябрь- декабрь	Спортзалы ОУ	ТГ-3 – СС-2	Управление по ФКСиМП
2.	Соревнования по стритболу, посвященные памяти Ф.В. Фурса	май	Летние площадки	ТГ-1 – СС-2	Управление образования, Городская Федерация баскетбола
3.	Соревнования по стритболу, посвященные Дню России	июнь	Летние площадки	ТГ-1 – СС-2	Городская Федерация баскетбола
4.	Соревнования по стритболу, посвященные Дню физкультурника	август	Летние площадки	ТГ-1 – СС-2	Управление по ФКСиМП, Городская Федерация баскетбола
5.	Чемпионат города среди мужских и женских команд	В течение года	По назначению	ТГ-3 – СС-2	Городская Федерация баскетбола
<b>Областные</b>					
1.	Первенство Свердловской области среди девушек и юношей: 12 лет и младше 13 лет и младше	По Областному календарю	По назначению	ТГ-1 – СС-2	Министерство ФКСиТ Свердловской области

	14 лет и младше 15 лет и младше 16 лет и младше				
2.	Зональные соревнования среди учащихся ОУ «КЭС-баскет» Среди команд девушек и юношей	По областному календарю	По назначению	ТГ-3 – СС-2	Федерация баскетбола Свердловской области
3.	Традиционные турниры Свердловской области	По областному календарю	По назначению	ТГ-3 – СС-2	Федерация баскетбола Свердловской области

## Приложение 2

### Нормативные требования по технической подготовке.

Таблица 1

группа	оценка	Передвижение в защитной стойке (сек.)		Скоростное ведение (сек.)		Передачи мяча (сек.)		Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки			
Тренировочный этап	1 год	5	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	45
		4	9,4	9,9	14,5	15,1	14,1	14,4	35	40
		3	10,0	10,6	15,0	15,5	14,5	14,9	30	35
	2 год	5	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	40	50
		4	9,1	9,1	14,3	14,9	13,9	14,2	35	45
		3	9,7	10,2	14,8	15,4	14,3	14,7	30	40
	3 год	5	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	45	60
		4	8,9	9,4	14,2	14,8	13,8	14,1	40	55
		3	9,5	10,0	14,7	15,3	14,2	14,6	35	50
	4 год	5	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,7	50	70
		4	8,7	9,1	13,8	14,7	13,5	13,9	45	65
		3	9,3	9,8	14,3	15,2	14,0	14,4	40	60
5 год	5	8,2	8,6	13,4	14,3	13,1	13,6	50	75	
	4	8,6	9,0	13,6	14,6	13,4	13,9	45	70	
	3	9,2	9,7	13,9	15,1	13,9	14,4	40	65	
Этап СС	1 год	5	8,1	8,5	13,2	14,1	13,0	13,5	55	80
		4	8,5	8,9	13,5	14,4	13,3	13,8	50	75
		3	9,0	9,6	14,0	15,0	13,8	14,3	48	70
	2 год	5	7,9	8,4	12,0	13,8	12,7	13,3	58	85
		4	8,4	8,8	12,5	14,2	13,2	13,7	55	80
		3	8,9	9,4	13,0	14,8	13,6	14,1	53	75

## Приложение 3

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

#### Описание тестов.

#### *Передвижение в защитной стойке*

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

Инвентарь: 4 стойки

### ***Скоростное ведение***

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

Инвентарь: 11 стоек, 1 баскетбольный мяч

### ***Передачи мяча***

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

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

### ***Броски с дистанции***

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

Фиксируется количество бросков и попаданий.

### ***Штрафные броски***

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

Оценивается количество попаданий.

Приложение 4

## **Правила техники безопасности по охране труда при занятиях баскетболом**

### **1. Общие положения.**

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий по баскетболу. Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- условия наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся только с разрешения руководства МАОУ ДОД СДЮСШОР «Юпитер», в присутствии медицинского персонала, тренеров, судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

## 2. Обязанности тренера:

- на всем протяжении тренировочных занятий, соревнований тренер должен находиться непосредственно на месте проведения занятий, соревнований;
- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований.
- обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков в т.ч. и по технике безопасности;
- допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных норм, безопасностью занимающихся непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования;
- в случае обнаружения неисправностей в инвентаре или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений; по возможности оградить место неисправности или занимающихся; если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству спортсооружения;
- тренер несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или соревнованиях;
- тренер обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от

занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;

- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан: оказать доврачебную помощь пострадавшему или вызвать медицинского работника; сообщить о травме руководству ДЮСШ. При необходимости вызвать скорую помощь.

### 3. Обязанности занимающихся:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания;
- строго соблюдать и выполнять команды тренера, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий;
- без согласования с тренером не выходить за пределы места проведения занятий, соревнований;
- своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом тренеру;
- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;
- соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

## Приложение 5

### **Инструкция по охране труда при проведении занятий баскетболом**

#### *1. Общие требования безопасности*

1.1. К занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

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

1.3. При проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

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

1.5. При проведении занятий по баскетболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

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

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, значки и т.д.)

2.3. Запрещается входить в спортивный зал с жевательной резинкой.

2.4. Проверить надежность установки и крепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.6. Запрещается входить в зал, брать мячи и использовать инвентарь и оборудование спортивного зала без разрешения тренера.

2.7. Тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку.

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

3.1. Все действия необходимо выполнять только по команде тренера. По свистку тренера необходимо остановиться и слушать указание тренера.

3.2. На занятиях необходимо четко выполнять все упражнения; во время отработки отдельных элементов следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги товарищу, что может послужить причиной падения и травмы.

3.3. Строго выполнять правила проведения игры.

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

3.5. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.6. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

3.7. Запрещается выходить из зала во время занятия без разрешения тренера.

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

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

### *5. Требования безопасности по окончании занятий*

5.1. Окончание занятия происходит организованно по команде тренера.

5.2. Спортивный инвентарь необходимо с разрешения тренера убрать на место его постоянного хранения.

5.3. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ.