

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

СОГЛАСОВАНО.  
протокол заседания  
Педагогического совета  
от 23.12.2019 года № 4

УТВЕРЖДЕНО.  
приказом директора  
МАОУДО ДЮСШ  
от 23.12.2019 года № 44-ОД

Дополнительная предпрофессиональная программа  
в области физической культуры и спорта  
«Баскетбол»  
(группа начальной подготовки, учебно-тренировочная группа)

Возраст обучающихся: 8-17 лет  
Срок реализации: 8 лет

Автор-составитель:  
тренер-преподаватель  
М.А. Трескунова

р.п. Хвойная  
2019 год

## **1. Комплекс основных характеристик Программы**

### **Пояснительная записка**

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Дополнительная предпрофессиональная программа (далее - Программа) по виду спорта баскетбол составлена в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования и с учетом нормативных документов в области физической культуры и спорта:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939;

- Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731;

- Об учреждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125;

Нормативная часть Программы подлежит корректировке в случае изменений в нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на территории Российской Федерации.

Дополнительная предпрофессиональная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена на основе примерной Программы по спортивной подготовке для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ олимпийского резерва «Баскетбол» (Москва, 2006 г.), в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ (Москва, 1995 г.).

**Цель программы** - развитие физических и творческих способностей детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта, выявление и поддержка спортивно одаренных детей.

**Основными задачами программы** являются:

1. укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

2. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

3. получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

4. удовлетворение потребностей в двигательной активности;

5. подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки, в области физической культуры и спорта;

6. отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

7. подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа рассчитана на период обучения в группе начальной подготовки – 3 года, в тренировочной группе – 5 лет.

#### **Характеристика вида спорта «баскетбол»**

Игра «Баскетбол» получила свое название от английских слов "баскет" - корзина и "бол" - мяч. Две команды по 5 человек при условии соблюдения правил стремятся с помощью передач и маневрирования по площадке, дриблинга и финтов забросить мяч в корзину соперника, защищая его от бросков в свою корзину.

Правила игры в баскетбол были впервые записаны в США в 1891 году преподавателем Спрингфилдского колледжа штата Массачусетс Дж. Нейсмитом (1861-1939 гг). Эти правила были опубликованы в 1894 г., который и считается годом рождения баскетбола. Международная любительская федерация баскетбола была организована в 1932 г. Чемпионаты мира по баскетболу проводятся каждые 4 года с 1950 г. для мужчин и с 1953 г. для женщин. С 1936 г. баскетбол является Олимпийским видом спорта для мужчин и с 1976 г. для женщин.

**В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека.** Для баскетбола характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и

чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

Отличительными особенностями баскетбола являются:

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

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

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

4) Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

5) Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

6) Самостоятельность действий. Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

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

Программа по баскетболу предназначена для учащихся 8-17 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение – 8 лет.

Срок обучения по программе – 8 лет. Базовый уровень (ГНП) – рассчитан на 3 года, углубленный (УТГ) – на 5 лет. Режим учебно-тренировочных занятий и количество учебных часов по каждому году обучения приведены в таблице № 1.

**Таблица 1**

**РЕЖИМЫ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Этапы подготов, период	Воз-раст	Мин. наполня емость в групп	Макс. наполня емость в группах	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Требования по физической, технической и спортивной подготовке, разряд на конец учебного года
ГНП – 1 го	9-10 лет	14	20	6	252	Нормативные требования по физической и технической подготовке (Табл. 6,7)

ГНП – 2 го	10-11 лет	14	20	8	336	Нормативные требования по физической и технической подготовке (Табл. 6,7)
ГНП – 3 го	11-12 лет	14	20	8	336	Нормативные требования по физической и технической подготовке (Табл. 6,7)
УТГ – 1 го	12-13 лет	12	18	10	420	Нормативные требования по физической и технической подготовке (Табл. 8,9)
УТГ-2 го	13-14 лет	12	18	12	504	Нормативные требования по физической и технической подготовке (Табл. 8,9)
УТГ 3 го	14-15 лет	12	18	12	504	Нормативные требования по физической и технической подготовке (Табл. 8, 9)
УТГ-4го	15-16 лет	12	18	12	504	Нормативные требования по физической и технической подготовке (Табл. 8, 9)
УТГ-5го	16-17 лет	12	15	14	588	Нормативные требования по физической и технической подготовке (Табл. 8, 9)

Учебная нагрузка по годам обучения и уровню сложности приведена в таблице № 1.1.

Таблица 1.1.

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности (группы начальной подготовки)		Углубленный уровень сложности (учебно-тренировочные группы)		
	1 год обучения	2-3 год обучения	1 год обучения	2-4 год обучения	5 год обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Количество занятий в неделю	4	4	5	5	6
Общее количество часов в год	252	336	420	504	588
Общее количество занятий в год	168	168	210	210	252

Планируемые результаты освоения Программы – воспитание высококвалифицированных баскетболистов.

Результатом освоения образовательной программы является (Таблица № 2):

**Таблица № 2**

Предметная область	Уровень освоения Программы	
	Базовый (ГНП)	Углубленный (УТГ)
	Результат	Результат
Теоретические основы физической культуры	<p>Знание истории развития спорта;</p> <p>Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;</p> <p>Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;</p> <p>Знания, умения и навыки гигиены;</p> <p>Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;</p> <p>Знание основ здорового питания;</p> <p>Формирование осознанного отношения в физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>Знание истории развития избранного вида спорта;</p> <p>Знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;</p> <p>Знание этических вопросов спорта;</p> <p>Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;</p> <p>Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;</p> <p>Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;</p> <p>Знание основ здорового питания.</p>
Общая физическая подготовка (ОФП)	<p>Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</p> <p>Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;</p> <p>Развитие физических способностей (силовых,</p>	<p>Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</p> <p>Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;</p> <p>Развитие способности к появлению имеющегося</p>

	<p>скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;          Формирование двигательных умений и навыков;          Освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;          Формирование социально-значимых качеств личности;          Получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде.</p>	<p>функционального потенциала в специфических условиях занятий баскетболом;          Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий баскетболом.</p>
<p>Основы профессионального самоопределения</p>		<p>Формирование социально-значимых качеств личности;          Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде;          Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;          Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся (в рамках летнего лагеря дневного пребывания).</p>
<p>Вид спорта</p>	<p>Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта «баскетбол»;          Освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;          Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;          Знание требований к оборудованию, инвентарю и</p>	<p>Углубленное изучение, совершенствование техники и тактики избранного вида спорта «баскетбол»;          Освоение комплексов специальных физических упражнений;          Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;</p>

	<p>спортивной экипировке в виде спорта «баскетбол»;</p> <p>Знание требований техники безопасности на занятиях, соревнованиях, других спортивных мероприятиях с большим скоплением людей, во время передвижения на улице, в транспорте и т.п.;</p> <p>Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;</p> <p>Знание основ судейства по избранному виду спорта.</p>	<p>Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»;</p> <p>Формирование мотивации к занятиям баскетболом;</p> <p>Знание официальных правил соревнований по виду спорта «Баскетбол», правил судейства;</p> <p>Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.</p>
Судейская подготовка		<p>Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;</p> <p>Знание этики поведения спортивных судей;</p> <p>Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «Юный спортивный судья» по виду спорта «Баскетбол»</p>
Различные виды спорта и подвижные игры	<p>Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами различных иных видов спорта и подвижных игр;</p> <p>Умение развивать физические качества по избранному виду спорта «Баскетбол» средствами других видов спорта и подвижных игр;</p> <p>Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;</p> <p>Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.</p>	
Развитие творческого мышления	<p>Развитие изобретательности и логического мышления;</p> <p>Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;</p> <p>Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.</p>	

Зачисление на обучение производится на основании выполнения тестов по общефизической подготовке (Таблица 3). По итогам каждого года обучения проводится промежуточная аттестация (Таблицы 6,7). Зачисление с базового уровня на углубленный происходит по результатам приемных испытаний

(Таблица 8), по итогам завершения освоения базовой части программы в полном объеме в соответствии с учебным планом. Обучающийся может быть зачислен на тренировочный этап без прохождения обучения на этапе начальной подготовки только если выполнит тесты по ОФП и контрольные нормативы для групп, завершающих этап НП (таблицы 7, 8).

**Таблица 3**

**Нормативы индивидуального отбора для зачисления в группы на этап начальной подготовки (базового уровня сложности)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 12 м (не более 4,6 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе не менее 7 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качеств	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Координация	Челночный бег 2*7м (не более 7,6 с)

**Учебный план** Программы составлен с учетом материально-технической базы ДЮСШ и в соответствии с пропускной способностью занимающихся в спортивном зале.

Спортивная подготовка по баскетболу включает в себя два этапа – базовый (группы начальной подготовки) и углубленный (учебно-тренировочные группы).

Годовой календарный учебный график – в **приложении 1**.

## **2. Методическая часть образовательной программы**

### **2.1. Уровни освоения программы, объемы учебных нагрузок.**

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный).

Занимающиеся в спортивной школе, на протяжении всего периода обучения, проходят несколько возрастных этапов:

1) Базовый уровень - этап начальной подготовки – 3 года. Минимальный возраст зачисления – 8-11 лет. Предусматривает освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- вид спорта «баскетбол»;

Вариативные предметные области базового уровня:

- подвижные игры;
- знакомство с различными видами спорта;
- развитие творческого мышления.

2) Углубленный уровень - тренировочный этап (спортивной специализации) - 5 лет. Минимальный возраст зачисления – 12-18 лет. Предусматривает освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углубленного уровня;

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- основы профессионального самоопределения;
- вид спорта;

Вариативные предметные области углубленного уровня;

- судейская подготовка;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления.

Изучение и освоение предметных областей Программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Также учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу спортсменов.

#### **Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности

нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивается последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки баскетболистов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок являются

максимальными и представлены в *тренировочном плане, рассчитанном на 42 недели в таблице № 4.*

Таблица 4

Содержание занятий	ГНП –	ГНП –	ГНП –	УТГ –				
	1 го	2 го	3 го	1 го	2 го	3 го	4 го	5 го
Теоретическая Подготовка, (ч)	25	25	25	42	50	50	50	58
ОФП, (ч)	76	100	100	30	38	38	38	44
СФП, (ч)	15	20	20	30	38	38	38	44
Техническая Подготовка, (ч)	76	100	100	70	90	90	90	100
Тактическая подготовка, (ч)	10	15	15	126	150	150	150	176
Интегральная Подготовка, (ч)	38	50	50	42	47	47	47	62
Инструкторская и судейская практика, (ч)	х	х	х	22	25	25	25	30
Контрольно-переводные испытания, (ч)	12	16	16	16	16	16	16	16
Игровая подготовка, (ч)	+	10	10	42	50	50	50	58
Самостоятельная подготовка, (ч)	+	+	+	+	+	+	+	+
ИТОГО, (ч)	252	336	336	420	504	504	504	588

Задачи на этапах подготовки приведены в таблице № 5.

Таблица № 5

Компоненты системы подготовки	Задачи на этапах подготовки	
	НП	УТГ
Теоретическая подготовка	Создать представление о системе занятий	Создать представление о системе подготовке и контроля состояния спортсмена
Физическая подготовка	Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП	Заложить базу СФП путем использования специальных упражнений
Техническая подготовка	Формирование умений и навыков ведения игры: овладение элементами техники и тактики баскетбола, умение анализировать тактику других команд.	Формирование базовых технико-тактических действий и навыков ведения игр.
Медико биологический контроль	Определение состояния здоровья и уровня развития физических качеств	Определение развитие функциональных систем организма учащихся
Воспитательная работа и психологическая подготовка	Создание коллектива учащихся и их нацеливание на достижение поставленных задач	Воспитание морально волевых качеств и индивидуальное определение целей и задач на этап подготовки
Восстановительные средства	Создать представление о восстановительных средствах	Добиться применение восстановительных мероприятий согласно

		периодам годичной подготовки
Инструкторская и судейская практика	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству соревнований.	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, МУ «КСШОР № 1», к судейству соревнований.

**2.2. Теория и методика физической культуры и спорта.** Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определённого минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления. Теоретические знания могут сообщаться обучающимся в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам баскетбола и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы обучающиеся хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к избранному виду спорта. В юношеском возрасте из всего объёма теории необходимо дать первые сведения по гигиене и одежде спортсмена - баскетболиста, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Рекомендуемый перечень тематических разделов и объёмы программного материала по теоретической подготовке спортсменов представлены ниже по каждому году в каждом этапе подготовки.

### **2.3 Методика проведения тренировочных занятий. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности занимающегося.

Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности занимающегося. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения занимающихся, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

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

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

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной подготовки занимающиеся должны научиться выполнять все функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

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

Занятия с юными баскетболистами различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно- игровые, контрольные.

В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, зачеты. Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической подготовке). Комбинированные включают материал двух – трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно - игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки

баскетболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в баскетбол, игровых тренировок.

В баскетболе активность и сознательное отношение к спортивной подготовке особенно важны, так как, с одной стороны, на протяжении всей игры спортсмен должен самостоятельно принимать решения, как ему действовать, а с другой - если он не будет проявлять творческой и двигательной активности, то не будет иметь должного контакта с партнерами.

В соответствии с требованиями этого принципа занятия должны быть организованы так, чтобы у занимающихся воспитывались сознательное, творческое отношение, двигательная активность, самостоятельность. Осмысливание упражнений помогает развивать тактическое мышление игроков, прививать навыки тактического поведения. Знание законов построения движений позволяет создавать новые сочетания. Воспитание трудолюбия и развитие интеллекта - одна из задач спортивной подготовки.

Здесь очень важно:

создавать в процессе занятий обстановку для развития познавательной активности спортсменов;

тренировать обобщение и вычленение существенных признаков игровой обстановки;

поощрять активные действия и выбор точных решений;

строить тренировочное занятие таким образом, чтобы в изучении были логическая связь и последовательность;

воспитывать творческое воображение, самостоятельность в разработке вариантов действий;

воспитывать способность анализировать обстановку, определяя личное участие в ней;

совершенствовать основы методики спортивной тренировки; привлекать к участию в анализе работы и составлении планов подготовки;

поощрять самостоятельность, привлекать к общественной работе в качестве помощников тренера, судей;

показывать как вести дневник тренировки в тесном контакте с тренером и врачом.

Принцип сознательности и активности требует глубокого проникновения в процессы осмысливания спортсменом задач тренировочного процесса.

Мяч должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Масса мяча (официально принятого размера 7) составляет 567 - 650 г, окружность - 750 - 780 мм. Используются также и мячи меньших размеров: в играх мужских команд используются мячи «размер 7», в играх женских команд - «размер 6», в матчах по мини-баскетболу - «размер 5». Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях ([англ. indoor](#)) и универсальные, то есть пригодные для использования и в помещениях, и на улице ([англ. indoor/outdoor](#)). От того, как накачан мяч, зависит качество приема. Чрезмерно накачанный мяч будет жестко ударять по пальцам.

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

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

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

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

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

5. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

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

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

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

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

В случае проведения занятий на улице необходимо выполнение следующих требований: игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, чищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг баскетбольной площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может

получить травму. Нельзя производить разметку баскетбольных площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

**2.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**  
Направленность и содержание тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

**Методические основы овладения техникой баскетбола**  
Техника баскетбола представлена различными перемещениями без мяча (бег, прыжки, остановки, повороты, передвижения в защитной стойке баскетболиста) и приемами владения мячом (ловля и передача, ведение, броски). Большинство перечисленных элементов, на первый взгляд, довольно просты, но применение их в игре сопряжено с рядом затруднений:

- зачастую приемы выполняются в комплексе, а значит, необходимо координировать одновременную работу рук и ног;
- ограниченный диаметр баскетбольного кольца усложняет точность выполнения действий;
- сопротивление соперников препятствует достижению целенаправленности действий;
- соблюдение правил игры сопровождается концентрацией внимания на выполняемых приемах;
- зачастую быстротечность, мобильность игры становится причиной неточных и неверных действий.

Поэтому овладение правильной, рациональной техникой игры — главная задача в процессе спортивной подготовки по баскетболу. Выполнение этой задачи будет успешным, если в спортивной подготовке используются следующие приоритетные направления:

- принципы постепенности и непрерывности процесса физического воспитания;
- целенаправленное развитие физических качеств как основы для формирования двигательных умений и навыков;
- обнаружение причин возникновения ошибок на тренировке и своевременное их исправление;
- знание правил игры и их применение как при разучивании, так и при совершенствовании отдельных элементов техники.

Процесс овладения техникой игры в баскетбол подчиняется закономерностям формирования двигательного навыка. Эффективность этого процесса напрямую зависит от правильного выбора средств, методов и принципов физического воспитания. Продуктивность задач физического воспитания определяется верным использованием специфических и общепедагогических методов. К первой группе относятся

методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный; ко второй - словесные методы.

В процессе тренировки необходимо соблюдать основные дидактические принципы: системности, последовательности, доступности, динамичности, сознательности и активности и др. Используемый в комплексе данный инструментарий позволяет повысить качество учебного процесса.

Овладение на практических занятиях техникой двигательных действий баскетболиста позволит в дальнейшем спортсменам верно подобрать и продуктивно использовать в своей практической деятельности средства и методы на тренировке по баскетболу. Эффективно формировать и вовремя исправлять ошибки в технике поможет предложенная ниже структура тренировки технических приемов.

### ***Структура освоения технических приемов баскетбола.***

1. Назвать терминологически правильно прием.
2. Объяснить технику выполнения приема по фазам с демонстрацией положения тела в пространстве.
3. Указать на возможные ошибки при выполнении соответствующего приема с учетом официальных правил баскетбола.
4. Предупредить значительные искажения в технике.
5. По мере овладения условия выполнения упражнений усложнять (увеличение темпа, изменение направления, применение пассивного или активного сопротивления защитника и пр.), добиваясь стабильности в выполнении технических приемов.
6. Обеспечить вариативное использование техники в условиях, приближенных к игре, добиваясь закрепления навыка. Для этой цели используются различные подвижные игры и эстафеты.
7. Выполнять технические приемы в ходе подвижной или тренировочной игры.

### ***Упражнения для освоения технике игры в баскетбол***

Успешно организовать тренировочный процесс по освоению игровых приемов баскетбола помогут верно подобранные игровые упражнения. В приведенных ниже игровых упражнениях внимание обращено на правильность выполнения техники с учетом официальных правил и структуры двигательного действия. Для эффективного освоения технических приемов и их совершенствования подобраны разнообразные игровые упражнения, их варианты и модификации. Во время проведения игровых упражнений со спортсменами необходимо соблюдать дидактические принципы и методы спортивной подготовки.

Добиваясь безошибочного выполнения техники двигательного действия, следует вовремя обнаруживать и устранять ошибки. На этапах закрепления техники двигательного действия не останавливаться на достигнутом, а включать различные варианты в структуру двигательного действия. Например, освоив ведение мяча, необходимо совершенствовать данный технический прием, вводя ведение с различной

высотой отскока, перевод мяча (за спиной, под ногами), ведение с различной интенсивностью в беге (рывки, внезапная остановка, с поворотом, с финтом и пр.). Рекомендуемые средства спортивной подготовки рассмотрены и описаны ниже.

### **Общая физическая подготовка (для всех учебных групп)**

1. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Построения и перестроения. Основная стойка. Расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкания и смыкания строя. Строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуально и в парах. Упражнения с набивными мячами, палками, гантелями. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза.

3. Акробатические упражнения. Группировки, перекаты. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку. Кувырок. Мосты с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону с места и с разбега. Упражнения на батуте.

4. Легкоатлетические упражнения.

Бег. Бег с ускорениями. Низкий старт и стартовый разбег. Бег 60 метров с низкого старта. Эстафетный бег. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 400 метров (8-10 лет). Бег медленный до 3-5 минут (11-13 лет). Бег и кросс до 1000 метров (14-15 лет) и до 3000 метров (16-20 лет).

Прыжки. Прыжки в высоту, в длину с места, с разбега, на одной, на двух ногах, с препятствиями.

Метания. Метания малого мяча, гранаты, камней. Толкание ядра (каменей).

5. Спортивные игры. Волейбол, футбол, хоккей, теннис, лапта: овладение элементарными техническими и тактическими навыками.

6. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафеты», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Шишки, желуди, орехи», «перетягивание через черту», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

7. Ходьба на лыжах и катание на коньках.

8. Плавание.

### **Специальная физическая подготовка.**

1. Упражнения для развития быстроты.

- По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках с постоянным изменением длины отрезков и исходным положением.

- Бег с остановками и резкими изменениями направлений (челночный бег). То же с набивными мячами, поясами.

- Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от сигнала.
  - Бег в колонну с постоянно меняющимся заданием. То же в парах, тройках.
  - Подвижные игры и эстафеты.
2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.
- Прыжки толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов. Выпрыгивания, спрыгивание, подпрыгивания. Прыжки по наклонной плоскости, по ступенькам, со скалкой, через барьеры.
  - Упражнения с отягощениями.
  - Упражнения с набивными мячами.
  - Упражнения со штангой.
  - Работа в тренажерном зале.
  - Подвижные игры.
3. Упражнения для развития специальной выносливости.
- Беговые, прыжковые, скоростно-силовые, специально-циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности.
  - Многократно повторяющиеся и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2х2, 3х3, двухсторонняя игра, продленная на 5-10 минут.
4. Упражнения для воспитания специфической координации.
- Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков, после поворотов, ускорения, кувырков.
  - Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель.
  - Передача мяча на быстроту, ловкость, правильность.
  - Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и разновесами.
  - Подвижные игры: «Ловля парами», «Ловкие руки», «Бег пингвинов», «Вертуны», «Салки спиной к щиту», «По одному на месте». Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направления бега.
5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.
- Различные упражнения для разминки кисти в лучезапястном суставе, пальцев рук.
  - Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но опираясь о стену пальцами, отталкивание от стены, от пола, в упоре лежа передвижения на руках, ходьба на руках.
  - Упражнения для кистей с гантелями и кистевыми эспандерами. Сжатие теннисного мяча.

- Упражнения с резиновыми амортизаторами.
- Различные передачи и ловля набивного мяча.

## **ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **1 год обучения**

#### **Теоретическая подготовка.**

1. Физическая подготовка и спорт в России. Физическая культура – составная часть общей культуры, одно из важных средств воспитания человека.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

4. Правила игры в баскетбол. Форма игрока. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини-баскетбола. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Мяч.

#### **Техническая подготовка.**

##### Техника нападения:

Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба и бег. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, спиной вперед). Бег с ускорением и замедлением. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов передвижения. Повороты стоя на месте (вперед и назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

##### Техника владения мячом.

1. Держание мяча двумя руками. Ловля мяча стоя на месте, двумя руками на уровне груди, низко летящего мяча, катящегося мяча двумя и одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной и двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами.

2. Передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками от груди, одной от плеча, двумя руками с отскоком от пола (рикошет), двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами с места и в движении, в парах. Встречные передачи в движении (в колоннах). Использование различных

исходных положений при передачах (стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах). Сочетание приемов (ловля – передача – поворот).

3. Ведение мяча с высоким отскоком на месте с изменением направления, с обводкой препятствий, с переводом на другую руку. Эстафеты с ведением. Ведение мяча по сигналам и с сопровождением, в круге (умение укрывать мяч). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение с остановками и поворотами.

4. Броски мяча с места, двумя руками от груди, одной от плеча, двумя руками снизу, двумя руками от груди с отскоком от щита. Броски с близкого расстояния, под углом к щиту, с последующим движением за броском. Броски мяча перечисленными способами после ведения. Штрафные броски (соревнование в точности). Сочетание приемов (передача – ведение – бросок). Броски с точек.

5. Обманные движения (финты). Финт на проход-проход. Финт на бросок – передача. Финт на рывок – рывок.

#### Техника защиты:

1. Техника передвижений. Стойка. Положение рук. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, спиной вперед. Передвижение приставными шагами в стороны, назад, вперед. Сочетание способов передвижений с остановками. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

2. Техника овладения мячом. Вырывание и выбивание мяча. Захват мяча – вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, стоящего на месте. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Перехват мяча при передаче. Перехват передачи, выполненной поперек поля, неподвижно стоящим нападающим. Перехват передачи, выполненной вдоль поля, неподвижно стоящим нападающим.

#### **Тактическая подготовка.**

##### Тактика нападения:

- Индивидуальные действия.

##### Действия без мяча.

1. Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника.

2. Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

##### Действия с мячом.

1. Применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Применение поворотов с целью укрывания мяча от противника.

2. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от действий партнера нападающего и защитника.

3. Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча, выбор направления ведения мяча.

4. Выбор способа выполнения броска мяча в корзину (из числа изученных) в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения.

5. Применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях.

- Групповые действия.

1. Взаимодействие двух игроков «Передай мяч и выходи».

2. Взаимодействие трех игроков «треугольника».

- Командные действия.

1. Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи» и «треугольник».

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия.

1. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча.

2. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке.

3. Выбор и применение изученных способов передвижений и их сочетание в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего.

4. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

5. Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, перехват мяча.

6. Действия одного защитника против двух нападающих.

- Групповые действия.

1. Взаимодействие двух защитников (подстраховка).

- Командные действия.

1. Умение переключаться от действий нападений к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защиты на своей половине поля.

**Интегральная подготовка.**

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой (прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д.).

3. Выполнение упражнений, направленных для развития скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.

4. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещений.

5. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.

6. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками и поворотами.

7. Выполнение изученных приемов техники в различных сочетаниях (чередование способов перемещения, способов владения мячом).

8. Длительное выполнение изученных технических приемов и способов их применения.

9. Многократное повторение изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в защите и нападении без сопровождения и с сопровождением.

10. Эстафеты, основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.

11. Игры, подводящие к баскетболу «Мяч капитану», «Борьба за мяч».

12. Учебные игры по правилам мини-баскетбола.

13. Задания в игре, основанные на пройденном материале. По технике и тактике. Например, игра без владения мяча. Выполнение бросков в корзину. До атаки корзины выполнить определенное количество передач.

#### **Контрольные нормативы.**

Подготовка к сдаче нормативных требований согласно программе по ОФП и СФП в течении учебного года и прием (сентябрь, май).

**Таблица 6**

#### **Нормативные требования по физической подготовке для ГНП 1 года обучения**

Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см) по Аболочкову		Бег 20 м(сек)		Бег 40 м (сек)		Бег 300 м (мин)	
Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
155	150	30	28	4,2	4,5	5	4020	1,16	1,20

#### **Нормативные требования по технической подготовке для ГНП 1 года обучения**

Передвижения в защитной стойке (сек)		Скоростное ведение (сек., попадания)		Передача мяча (сек., попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
10,3	10,3	15,0	15,3	14,3	14,6	26	26	-	-

### **ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ Второй и третий год обучения**

#### **Теоретическая подготовка.**

1. Физическая подготовка и спорт в России. Коллектив физической культуры – основное звено самостоятельного физкультурного Движения. Организация, задачи и содержание работы коллектива физической культуры.

2. Сведения о строении и функциях организма. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.

3. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях баскетболом.

5. Правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Места занятий и инвентарь. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в спортивном зале и на открытой площадке.

#### **Техническая подготовка:**

##### Техника нападения.

1. Техника передвижения. Стойка в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотом на 180 и 360°. Прыжки толчком одной ногой с короткого разбега. Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений с техническими приемами.

2. Техника владения мячом. Ловля двумя руками высоко летящего мяча. Ловля одной рукой высоко летящего мяча. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. То же одной рукой. Ловля изученными способами быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов (остановка – поворот – ловля – передача).

3. Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Передача мяча одной рукой отскоком о пола. Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Передача мяча из рук в руки. Передача мяча одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов. Ловля мяча в движении (два шага – передача – остановка – поворот – ловля).

4. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведения мяча без зрительного контроля (высокое). Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведения мяча с использованием зрительных ограничений. Сочетание приемов. Ведение – остановка прыжком – поворот – передача.

5. Броски мяча двумя руками сверху, одной рукой сверху. Броски мяча в движении. Броски одной рукой сверху в прыжке (с места и в движении). Броски перечисленными способами со средних дистанций. Броски по направлению прямо перед щитом.

6. Броски с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой.

7. Штрафные броски. Соревнования в штрафных бросках (количество попаданий).

8. Обманные движения. Двойной финт на проход – проход. Финт на бросок – проход – бросок. Передача мяча без зрительного контроля (мяч передается вправо, игрок смотрит влево). Движение руками на передачу вправо (влево, не выпуская мяч, резко изменить направление и передать мяч).

#### Техника защиты.

1. Техника передвижений. Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. «Работа ног» защитника при движении противника поперек площадки. Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите.

2. Техника овладения мячом. Выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча. Противодействия защитника броску мяча в корзину.

#### **Тактическая подготовка:**

1. Тактика нападения

- Индивидуальные действия.

#### Действия без мяча.

1. Выбор места при применении быстрого прорыва (в тыловой зоне, в средней части поля, в передовой зоне), при борьбе за отскочивший от щита мяч.

2. Выход на свободное место от партнера с мячом.

3. Выбор места на площадке с целью обеспечения свободы действий и взаимодействий с партнером по команде.

#### Действия с мячом.

1. Применение изученных способов ловли мяча в зависимости от места расположения и действий защитника.

2. Применение изученных способов передач мяча и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него.

3. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. Особенности применения ведения мяча при осуществлении быстрого прорыва.

4. Выбор способа выполнения бросков мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

5. Применение сочетаний изученных способов выполнения технических приемов между собой и с финтами в игровых условиях.

- Групповые действия.

1. Взаимодействие двух игроков с заслоном (внутренним и внешним) при позиционном нападении.

2. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи» в процессе применения системы быстрого прорыва.

- Командные действия.

1. Позиционное нападение с применением заслонов (внутреннего и внешнего).

2. Изучение системы быстрого прорыва (начало, развитие и завершение) длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии.

2. Тактика защиты.

- Индивидуальные действия.

1. Выбор места для опеки игрока без мяча в зависимости от расположения игрока с мячом.

2. Выбор места для опеки игрока без мяча с целью противодействия получению мяча.

3. Выбор места при овладении мячом, отскочившим от щита.

4. Выбор момента и применение выбивания и перехватов мяча при ведении.

5. Выбор момента и применение накрывания и отбивания мяча при бросках в корзину изученными способами.

6. Действия одного защитника против двух нападающих при завершении быстрого прорыва.

- Групповые действия.

1. Взаимодействия двух защитников против трех нападающих при позиционном нападении и при завершении быстрого прорыва.

2. Взаимодействие двух игроков с переключением, отступление и проскальзывание.

- Командные действия.

1. Организация командных действий против применения быстрого прорыва (в стадии начала, развития и завершения).

2. Организация командных действий в процессе применения личной системы защиты.

**Интегральная подготовка.**

1. Выполнение упражнений для развития специальных физических качеств в различных сочетаниях.

2. Сочетание выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств, применительно к конкретному приему техники с выполнением этого приема техники. Например, метание набивного мяча одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, передача мяча одной рукой от плеча.

3. Чередование выполнения изученных технических приемов и способов в различных сочетаниях. Например, передача мяча двумя руками от груди – ловля мяча двумя руками на уровне груди – ведение – остановка – поворот назад – передача одной рукой от плеча – рывок – ловля в движении с последующим ведением к корзине – бросок в движении одной рукой сверху.

4. Выполнение изученных индивидуальных групповых и командных тактических действий в нападении и защите в различных сочетаниях. Например: 1. Выбор способа ловли мяча, ведение мяча с сопротивлением, выбор способа броска мяча в корзину. 2. Ведение мяча, передача партнеру, заслон, участие в подборе мяча, отскочившего от щита. 3. Нападение быстрым прорывом, переход к позиционному нападению после неудавшегося быстрого прорыва, переход к концентрированной личной защите на своей половине площадки.

5. Выполнение изученных приемов техники и способов их применения длительное время в различных сочетаниях (перемещения, броски, передачи, ловля).

6. Выполнение изученных индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите длительное время.

7. Эстафеты с выполнением приемов техники перемещений и владения мячом в различных сочетаниях.

8. Учебные игры с использованием всего изученного объема технических приемов и тактических действий. Применение заданий в игре.

### **Переводные и выпускные требования**

При переводе и выпуске учитываются показатели физического развития, физической, технической, тактической подготовленности, эффективности игровых действий (Таблица 7).

**Таблица 7**

### **Физическое развитие и физическая подготовленность. Контрольные нормативы для групп, завершающих этап НП**

Контрольные упражнения	Годы			
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	
Раздел «Физическая подготовленность»				
Прыжок в длину с места, см	мальчики	160	174	190
	девочки	155	160	180
Высота подскока (по Абалакову), см	мальчики	30	32	35
	девочки	28	32	35
Бег 20м, с	мальчики	4,2	4,0	3,9
	девочки	4,5	4,3	4,0
Бег 40 с, м	мальчики	4п15 <sup>1</sup>	5п	5п20
	девочки	4п	4п20	5п10
Бег 300 м, мин, с	мальчики	1,16	1,07	0,55
	девочки	1,20	1,15	1,00

<sup>1</sup> В разделе «Физическая подготовленность» запись «4п20» означает, что в спринтерском беге в течение 40 секунд спортсмену необходимо пробежать расстояние, равное 4-м прямым, и еще 20м.

Раздел «Техническая подготовленность»				
Передвижения в защитной стойке, с	мальчики	10,1	10,0	9,8
	девочки	10,3	10,2	10,0
Скоростное ведение, с, попадания	мальчики	15,0	14,9	14,7
	девочки	15,3	15,1	15,0
Передачи мяча, с, попадания	мальчики	14,2	14,0	14,0
	девочки	14,5	14,4	14,3
Дистанционные броски, %	мальчики	28	30	35
	девочки	28	30	35
Штрафные броски, %	мальчики	-	-	-
	девочки	-	-	-

**Краткие требования к выполнению контрольных упражнений по разделу «Техническая подготовленность»:**

1. Передвижение в защитной стойке – игрок, находясь за лицевой линией, по сигналу начинает передвижение спиной в защитной стойке в направлении линии штрафного броска, где изменяет направление движения вновь к лицевой линии, а затем в центр площадки. Откуда выполняет заключительный рывок лицом вперед до лицевой линии под кольцом. Фиксируется общее время (в секундах). Задание является одинаковым для всех групп занимающихся.

2. Скоростное ведение – игрок, находящийся за лицевой линией, по сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых «ворот» (две стойки), переводит мяч на правую руку и проходит внутри «ворот», установленных зигзагом между осевой и боковой линиями площадки; при проходе каждого последующих «ворот» игрок меняет ведущую руку; пройдя пятое «ворота», игрок ведет мяч правой рукой и затем выполняет бросок в движении с 2-х шагов в кольцо также правой рукой, затем снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении при условии ведения мяча правой рукой, а затем, преодолев последние, 10-е «ворота», выполняет ведение левой рукой и ею же выполняет бросок по кольцу также с двух шагов. Для групп НП – провод мяча выполняется попеременно с одной руки на другую, задание выполняется в две дистанции, или 4 броска по кольцу. Фиксируется общее время и количество попаданий мяча в кольцо. В протоколе отражается время, из которого вычитается по 1 секунде за каждый заброшенный мяч.

3. Передачи мяча – игрок стоит лицом к центральному кругу, выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и левой рукой передает его партнеру № 1, затем начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его партнеру № 2 левой рукой и т.д.; после передачи от партнера № 3 игрок выполняет атаку в кольцо, снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи уже правой рукой. Для групп НП – передачи выполняются одной рукой от плеча, задание выполняется в две дистанции или 4 броска. Фиксируется общее время выполнения упражнения и количество попаданий. В протокол записывается время, с которого снимается по 1 секунде за каждый заброшенный мяч.

4. Броски с дистанции. Для групп НП – выполнить 10 бросков с 5-ти указанных точек 2 раза – туда и обратно, фиксируется число попаданий. Заданное время выполнения – 2 минуты. Фиксируется количество бросков и заброшенных мячей.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА**

### **Первый год обучения**

#### **Теоретическая подготовка.**

1. Физическая культура и спорт в России. Краткая характеристика состояния и задачи развития баскетбола. Описание игры баскетбол. Развитие баскетбола среди школьников. Влияние занятий баскетболом на организм детей.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Краткие сведения о нервной системе.

3. влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние занятий физическими упражнениями и баскетболом на нервную систему и обмен веществ.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Профилактика заболеваний. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

5. Основы техники и тактики игры в баскетбол. Понятие о технике игры. Понятие о тактике игры.

6. Основы методики обучения баскетболу. Правила соревнований, их организация и проведение.

7. Оборудование и инвентарь.

8. Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры, установка на игру команде и отдельным игрокам. Разбор игры.

#### **Техническая подготовка.**

##### Техника передвижения.

1. Ходьба, бег из положения стойки. Бег приставными шагами вперед, назад, в стороны. Прыжки толчком. Повороты. Сочетание способов передвижения с техническими приемами.

##### Техника владения мячом.

1. Ловля одной рукой высоко летящего мяча. Ловля мяча одной рукой с низкого отскока. Ловля мяча при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Передача мяча одной рукой от головы. Передачи дальние (12-15 м) двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в стену. Передача мяча на точность (квадрат на стене на уровне глаз, расстояние 2,5 – 3м). Передачи мяча в парах с перемещением приставными шагами (двумя руками от груди, двумя и одной рукой отскоком от пола. Встречные передачи мяча в прыжке одной рукой

сверху (две колонны по диагонали площадки). Передачи мяча в тройках в движении.

2. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока без зрительного контроля. Сочетание ведения мяча с отскоками и поворотами. Ведение, остановка, поворот и передача мяча по сигналу. Овладение неконтролируемым мячом и ведение с маневрированием. Соревнование в ведении мяча.

3. Дальние броски мяча двумя руками от головы. Броски мяча по кольцу изученными способами с сопротивлением защитника. Бросок мяча снизу двумя руками по направлению прямо перед щитом. Броски мяча одной рукой сверху (крюком).

4. Броски после прохода с ведением к щиту с левой, правой стороны. Броски изученными способами, в зависимости от игровой обстановки. Ближние броски левой рукой от плеча под углом к щиту. Броски мяча в прыжке одной рукой сверху. Добивание мяча одной рукой после броски. Штрафные броски с переходом от одной корзины к другой.

5. Ловля низколетящего мяча – ведение – остановка – бросок в прыжке – добивание одной рукой. Обманные движения. Финт на броско – финт на передачу – бросок. Движение руками на передачу вправо с выпадом одноименной ноги, резко изменить направление и передать мяч.

#### **Техника защиты**

##### Техника передвижения.

1. Защитная стойка. Сохранение защитной стойки во время передвижения и остановки. Соревнования в защитных передвижениях. «Работа ног» защитника при движении противника справа и слева. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

##### Техника овладения мячом.

Выбивание мяча при преследовании противника. Ложные движения защитника для вынуждения нападающих к неточной передаче. Перехват мяча с выходом сбоку, из-за спины. Стартовая готовность к перехвату мяча при передаче. Накрывание мяча при броске с места. Отбивание мяча при броске с места. Отбивание мяча при броске в прыжке.

#### **Тактическая подготовка.**

##### **Тактика нападения.**

- Индивидуальные действия

##### Действия без мяча.

1. Применение изученных способов передвижения в сочетании с финтами для выхода на свободное место в условиях прессинга.

2. Выбор места для действий в передней и задней линиях нападения.

3. Выбор позиции и момента для получения мяча в области трехсекундной зоны.

##### Действия с мячом.

1. Выбор способа ловли мяча с учетом последующих действия.

2. Выбор способа и момента для передач мяча игроками передней и задней линий нападения между собой.

3. Выбор времени и способа применения ведения мяча для прохода к корзине с целью отвлечения противника.

4. Выбор времени и способа бросков мяча в корзину в зависимости от места расположения защитника.

5. Выбор способа и момента применения изученных приемов техники и финтов в условиях плотной опеки.

- Групповые действия

1. Использование взаимодействий двух игроков «Передай мяч и выходи» и заслон между игроками передней и задней линии нападения, а также в условиях личного прессинга.

2. Взаимодействие двух игроков с наведением.

3. Взаимодействие трех игроков «тройка».

- Командные действия.

1. Распределение обязанностей и организация защитников и нападающих при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом.

2. Позиционное нападение с применением изученных взаимодействий против концентрированной личной защиты и личного прессинга.

**Тактика защиты.**

- Индивидуальные действия.

1. Выбор места и противодействие получению мяча в области трехсекундной зоны.

2. Выбор позиций для опеки игрока в условиях применения личного прессинга.

3. Выбор позиции для опеки нападающих в зависимости от места нахождения игрока с мячом.

4. Выбор способа противодействия проходу под щит с ведением мяча.

5. Выбор расстояния до нападающего с мячом при угрозе атаки корзины.

- Групповые действия.

1. Применение взаимодействия, подстраховка при проходе игрока под щит с ведением.

2. Противодействие взаимодействиям двух и трех игроков в нападении (наведением и «тройка»).

3. Групповой отбор мяча в процессе применения системы личного прессинга.

- Командные действия.

1. Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч.

2. Организация действий при противодействии быстрому прорыву.

3. Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры.

**Интегральная подготовка.**

1. Сочетание подготовительных и подводящих упражнений к отдельным техническим приемам.

2. Выполнение подготовительных упражнений для развития специальных качеств в сочетании с техническими приемами.

3. Выполнение изученных приемов техники и способов их применения в различных сочетаниях.

4. Выполнение упражнений в чередовании изученных индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.

5. Упражнения в выполнении приемов техники перемещений в сочетании с приемами техники владения мячом длительной время.

6. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий.

7. Участие в соревнованиях.

#### **Инструкторско-судейская практика.**

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

2. Провести разминку в группе по ОФП – 1 часть тренировки.

3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов и товарища по команде.

4. Вести протокол игры.

5. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером (младшая группа).

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА**

#### **Второй год обучения**

#### **Теоретическая подготовка.**

1. Физическая культура и спорт в России.

2. Краткий обзор состояния и развития баскетбола.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Режим дня. Режим питания. Раны и их разновидности.

6. Основы техники и тактики игры в баскетбол.

7. Основы методики обучения и тренировки по баскетболу.

8. Правила, организация и проведение соревнований.

#### **Техническая подготовка.**

##### **Техника нападения.**

##### Техника передвижений.

1. Чередование способов передвижения, изменение направления бега, бег на максимальной скорости в пределах площадки. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами игры в нападении.

##### Техника владения мячом.

1. Передачи мяча двумя руками сверху на точность, постепенно увеличивая расстояние. Передача мяча одной рукой подбрасыванием из рук в руки. Передача мяча в прыжке одной рукой сверху при движении по кругу приставными шагами. Передачи мяча из рук на высокой скорости. Обманные движения при выполнении передач. Передачи левой и правой рукой от плеча, сбоку. Увеличение количества мячей в тройках и пятерках. Сочетание передач с различными способами передвижения.

2. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с максимальной скоростью. Обводка препятствий с чередованием высоты отскока. Обманные движения при низком ведении. Ведение с изменением скорости при входе в трехсекундную зону.

3. Броски мяча в кольцо изученными способами под углом к щиту со средней дистанции. То же по направлению прямо перед щитом. Броски мяча со средней дистанции с последующим движением за броском для добивания одной рукой. Броски мяча в прыжке с близкого расстояния с отскоком от щита и без отскока. Сочетание приемов. Финт – проход с ведением – бросок одной рукой сверху с правой стороны от щита. Ведение мяча на скорости по направлению прямо перед щитом, быстрая остановка и бросок одной рукой сверху в прыжке. Штрафные броски.

4. Обманные движения перед передачей, ведением, броском.

#### **Техника защиты.**

##### Техника передвижения.

1. Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с техническими приемами игры в защите. Передвижения на максимальной скорости и чередование их с остановками.

2. Соревнования в защитных передвижениях.

##### Техника овладения мячом.

1. Накрывание мяча при броске в прыжке. Отбивание мяча при броске в прыжке и с места. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.

#### **Тактическая подготовка.**

##### **Тактика нападения.**

- Индивидуальные действия.

##### Действия без мяча.

1. Выбор места для действий на месте центрального игрока, крайнего нападающего, защитника.

2. Выбор момента и места для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.

3. Применение изученных способов передвижений, финтов и их сочетаний в игровых условиях на высокой скорости с учетом временно выполненной функции в команде.

##### Действия с мячом.

1. Применение изученных способов ловли мяча в позиции центрального игрока в зависимости от направления передачи мяча и способа противодействия защитника.

2. Выбор способа и момента для передачи мяча центральному игроку.

3. Применение изученных способов броска мяча в корзину и их сочетание с финтами, ведением, способами передвижения в зависимости от способов противодействия защитника.

4. Выбор и применение изученных способов добивания мяча в корзину в зависимости от направления полета отскочившего мяча.

- Групповые действия.

1. Взаимодействие двух игроков при пересечении.

2. Взаимодействие трех игроков «Малая восьмерка». Применение разученных способов взаимодействия между игроками, выполняющими различные игровые функции (центральной – крайний нападающий; крайний нападающий – защитник, крайние нападающие, защитники).

3. Использование взаимодействия двух игроков при пересечении в процессе применения быстрого прорыва и в условиях системы защиты «прессинг».

- Командные действия

1. Позиционное нападение через одного центрального игрока.
2. Позиционное нападение без центрального игрока (восьмеркой, серией заслонов).
3. Быстрый прорыв через центр поля.

**Тактика защиты.**

- Индивидуальные действия.

1. Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч.
2. Применение изученных способов передвижения, приемов техники и их сочетания при воздействии игроков, выполняющих различные игровые функции.

- Групповые действия.

1. Взаимодействие трех игроков, в численном меньшинстве, при завершении быстрого прорыва.
2. Противодействие взаимодействию двух игроков при пересечении (переключение, отступление и проскальзывание), при завершении быстрого прорыва и применении прессинга.
3. Групповые действия в борьбе за отскочивший от щита мяч (треугольник отскока).

- Командные действия.

1. Чередование изученных систем защиты в процессе игры (личная защита концентрированная, личный прессинг на своей половине поля, на  $\frac{3}{4}$  поля) по условным сигналам.
2. Организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр поля.

**Интегральная подготовка.**

1. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.
2. Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники. Выполнение приемов техники с отягощениями.
3. Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных качеств.
4. Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.
5. Чередование выполнения тактических действий нападения и защиты отдельно индивидуальных, групповых и командных.
6. Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.

7. Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

8. Участие в официальных соревнованиях. Выполнение установок на игру. Разбор игр.

#### **Инструкторская практика.**

Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей судьи на площадке. Ведение Технического протокола.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА**

### **Третий год обучения**

#### **Теоретическая подготовка.**

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор состояния и развития баскетбола.
3. Краткие сведения о состоянии и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.
4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние). Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязка. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения.
5. Основы техники и тактики игры в баскетбол.
6. Основы методики обучения и тренировки по баскетболу. Обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.
7. Правила, организация и проведение соревнований.
8. Оборудование и инвентарь.
9. Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

#### **Техническая подготовка.**

##### **Техника нападения**

##### Техника передвижений.

1. Ускорение по прямым и дугам между предметами с указанием догнать и обойти партнера.
2. Бег к препятствию и остановка не касаясь его.
3. Увеличение скорости передвижения перед остановками.
4. Сочетание способов передвижения, исходных положений, стоек, остановок, поворотов в ответ на сигналы.

##### Техника владения мячом

1. Передачи мяча двумя руками сверху на длинные расстояния после поворотов.
2. Передача мяча одной рукой отскоком от пола после ведения при плотной опеке защитника. Передача мяча в прыжке двумя и одной рукой сверху в парах на месте. Передача мяча одной рукой от плеча в тройках со сменой мест. Перекладывание мяча из рук в руки, перемещая его вокруг туловища. Скрытые передачи. Встречные передачи при построении в кругах

двумя мячами. Параллельное сочетание приемов. Передача в движении и бросок в прыжке; поворот в движении или в прыжке – бросок. Эстафеты с ведением с высоким и низким отскоком, с остановками и поворотами.

3. Ведение мяча при пониженном зрительном контроле с изменением направления, скорости, с ускорениями. Зигзагообразное ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча и передача одной рукой подбрасыванием. Пятнашки с ведением в парах.

4. Освобождение от защитника с ведением, используя обманные движения.

5. Соревнования с ведением на скорость. Последовательное сочетание приемов.

6. Броски одной рукой сверху в прыжке с угла площадки. То же с сопротивлением защитника. Применение изученных способов бросков к выполнению определенных функций в команде. Броски со средних дистанций. Броски в движении после передачи в колонне. Чередование бросков со штрафной линии и бросков с удалением.

#### **Техника защиты.**

##### Техника передвижения.

1. Сочетание способов бега, рывков, остановок, прыжков. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

##### Техника владения мячом.

1. Отбивание мяча в сторону при броске в прыжке. Отбивание мяча назад при броске в прыжке. Накрывание мяча при броске после отвлекающего действия. Приемы, преграждающие движение противника к щиту. Овладение мячом у своего щита в борьбе с нападающими высокого роста. Овладение мячом у своего щита в условиях активной борьбы с нападающим.

#### **Тактическая подготовка.**

##### Тактика нападения.

- Индивидуальные действия.

##### Действия без мяча.

1. Выход на свободное место для получения мяча в позиции центрального игрока, крайнего нападающего, защитника.

2. Выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.

- Действия с мячом.

1. Выбор и применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в корзину, финтов и их сочетаний в условиях, свойственных выполненной игровой функции.

2. Выбор момента и способа применения сложных приемов техники владения мячом.

3. Выбор целесообразного применения технических приемов для продолжения действий команды.

- Групповые действия

1. Взаимодействие двух игроков с заслоном в движении

2. Взаимодействие трех игроков «скрестный выход».

3. Применение изученных способов взаимодействия между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях по отношению к корзине.

- Командные действия.

1. Нападение через двух центральных игроков.
2. Нападение серией заслонов.
3. Нападение против данной системы защиты 3-2 и 1-2, применяя быстрый прорыв и позиционное нападение по принципу «перегрузки».

Тактика защиты.

- Индивидуальные действия.

1. Выбор места, времени, способов и их сочетаний при противодействии игрокам различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.

2. Выбор места и момента для противодействия групповым взаимодействиям.

- Групповые действия.

1. Противодействие взаимодействию двух игроков с заслоном в движении.

2. Противодействие взаимодействию трех игроков – «скрестный выход».

3. Противодействие проведению изученных способов взаимодействий между игроками различных функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.

- Командные действия.

1. Система зонной защиты 2-3 и 2-1-2.

2. Противодействие быстрому прорыву в условиях защитных действий по зонному принципу.

3. Сочетание зонной и личной защиты в процессе игры.

**Интегральная подготовка.**

1. Чередование упражнений подготовительных, подводящих с выполнением технических приемов.

2. Многократное повторение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.

3. Многократное выполнение тактических действий с целью совершенствования технических приемов.

4. Чередование выполнения приемов техники защиты и нападения в различных сочетаниях.

5. Чередование в выполнении тактических действий индивидуальных, групповых и командных в защите и нападении в различной последовательности.

6. Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике.

7. Проведение контрольных игр с целью подготовки к соревнованиям.

8. Участие в официальных соревнованиях.

**Инструкторская и судейская практика.**

1. Провести тренировочные занятия в младшей группе под наблюдением тренера.

2. Руководить командой (младшей) на соревнованиях.
3. Судить игры в качестве судьи и секретаря на товарищеских играх и турнирах.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА**

### **Четвертый год обучения**

#### **Теоретическая подготовка.**

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор состояния и развития баскетбола. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по баскетболу.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Рациональное сочетание работы и отдыха.
4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
5. Основы техники и тактики игры в баскетбол. Классификация техники игры в баскетбол. Классификация тактики игры в баскетбол. Анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года обучения.
6. Основы методики обучения и тренировки по баскетболу. Тренировочного процесса. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки.
7. Правила организации и проведения соревнований. Документация при проведении соревнований.
8. Оборудование и инвентарь.
9. Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

#### **Техническая подготовка.**

##### **Техника нападения.**

##### Техника передвижения.

1. Старты с места с пробеганием отрезков 5-10 м. Ускорения по прямой после выхода с дуги. То же с бегом приставными шагами. Прыжки вверх с поворотом от 90 до 360°. Повороты с одновременным движением рук. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в нападении.

##### Техника владения мячом.

1. Подбрасывание двух мячей вверх и ловля их с поворотом на 180°. Жонглирование двумя мячами. Передачи мяча изученными способами в сторону, назад при движении.

2. Передачи мяча после ведения сопровождающему партнеру. Скрытые передачи. Передача одной рукой снизу – назад, одной рукой из-за спины, при движении в парах с последующим броском в корзину. Передача мяча на скорость и внезапность. Передача мяча центральному игроку одной рукой от плеча, стоящему на «усах» или на линии штрафного броска. Передача мяча крайнему нападающему игроку при проходе вдоль лицевой линии.

3. Ведение мяча с изменением направления и скорости, или выполнение остановок по условному сигналу. Ведение двух мячей одновременно. То же попеременно. Ведение мяча на ограниченном участке. Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Ведение по прямой с обычным отскоком в обусловленном месте с переходом на сниженное ведение в момент двух шаговой остановки. Проходы с места при активном противодействии. Ведение мяча по дугам и скрытые передачи в области штрафного броска. Финт на бросок – проход с ведением, передача партнеру, входящему в область штрафного броска. Финт на бросок со средней дистанции и проход к щиту.

4. Броски мяча одной рукой от плеча с попоротом в движении поле прохода вдоль лицевой линии. Броски изученными способами с места и в движении с сопротивлением защитника. Сокращение времени нахождения мяча в руках с момента до броска в корзину. Броски в прыжке после ведения с сопротивлением. Броски мяча сверху вниз одной рукой. Добивание мяча двумя руками. Броски мяча с последующим продвижением за броском и добивание мяча. Дальние броски двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски с основных игровых позиций: одной рукой в прыжке, одной рукой сверху с поворотом. Броски с позиций после получения мяча от партнера или выхода на позицию после ведения мяча. Выход по лицевой линии для получения мяча и завершения атаки броском одной рукой снизу. Штрафные броски.

#### **Техника защиты.**

##### Техника передвижения.

1. Сочетание способов передвижения, исходных положений стойки, остановок, поворотов в ответ на сигнал. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

##### Техника овладения мячом.

1. Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Преграждение пути нападающему и овладение мячом, отскочившим от щита или кольца.

2. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Сочетание способов передвижений в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мяча, отскочившего от своего щита или кольца. Ловля в прыжке в движении двумя руками и одной рукой мячей, отскочивших от щита.

#### **Тактическая подготовка.**

##### Тактика нападения.

- Индивидуальные действия.

##### Действия без мяча.

1. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применяемых систем игры в нападении.

##### Действия с мячом.

1. Выбор способа владения мячом, перемещений, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жесткого противодействия.

2. Применение индивидуальных тактических действий в рамках изученных групповых взаимодействий.

- Групповые действия.

1. Взаимодействие трех игроков, «сдвоенный заслон», «наведение на двух игроков».

2. Применение взаимодействий при быстром прорыве на максимальной скорости («передай мяч и выходи», пересечение, «треугольник», «тройка») при численном равенстве нападающих и защитников на завершающей стадии быстрого прорыва.

- Командные действия.

1. Эшелонированный быстрый прорыв.

2. Нападение против смешанной системы защиты (4-1).

3. Применение комбинаций при введении мяча в игру из-за боковых линий, розыгрыше спорного мяча, выполнение штрафных бросков.

Тактика защиты.

- Индивидуальные действия.

1. Выбор места и способов противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках различных систем игры в нападении.

2. Выбор места, способов противодействия при применении смешанной системы защиты.

- Групповые действия.

1. Противодействие сдвоенному заслону и наведению на двух игроков.

2. Групповые взаимодействия в рамках смешанной системы защиты (4-1).

3. Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва.

- Командные действия.

1. Смешанная система защиты 4-1.

2. Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва.

3. Противодействие применению комбинаций.

**Интегральная подготовка.**

1. Чередование подготовительных, подводящих упражнений с упражнениями в выполнении технических приемов.

2. Многократное выполнение упражнений по технике с повышенной интенсивностью с целью развития специальных физических качеств.

3. Чередование упражнений в выполнении технических приемов, нападения и защиты повышенной интенсивности с целью совершенствования навыков и развития специальных качеств.

4. Чередование упражнений в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности для совершенствования навыков и развития специальных качеств.

5. Учебные игры.

6. Проведение контрольных игр.
7. Участие в официальных соревнованиях.

#### **Инструкторская и судейская подготовка.**

1. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой.
2. Проведение подготовительной, основной частей занятий по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-баскетбол.
4. Проведение соревнований по мини-баскетболу и баскетболу в своей спортивной школе.

#### **Нормативные требования.**

В учебно-тренировочных группах нормативные требования состоят из приемных, переводных (после первого, второго и третьего года обучения), выпускных (после четвертого года обучения).

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА**

### **Пятый год обучения**

#### **Теоретическая подготовка.**

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор состояния и развития баскетбола. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по баскетболу.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха.
4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
5. Основы техники и тактики игры в баскетбол. Классификация техники игры в баскетбол. Классификация техники игры в баскетбол. Классификация тактики игры в баскетбол. Анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года обучения.
6. Основы методики обучения и тренировки по баскетболу. Планирование учебно-тренировочного процесса. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки.
7. Правила организации и проведения соревнований. Документация при проведении соревнований.
8. Оборудование и инвентарь.
9. Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

#### **Техническая подготовка.**

##### Техника нападения.

- Техника передвижения.

1. Старты с места с пробеганием отрезков 5-10 м. Ускорения по прямой после выхода с дуги. То же с бегом приставными шагами. Прыжки вверх с поворотом от 90 до 360°.

2. Повороты с одновременным движением рук. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в нападении.

- Техника владения мячом.

1. Подбрасывание двух мячей вверх и ловля их с поворотом на 180°. Жонглирование двумя мячами. Передачи мяча изученными способами в сторону, назад в движении.

2. Передача мяча после ведения сопровождающему партнеру. Скрытые передачи. Передача одной рукой снизу – назад, одной рукой из-за спины, при движении в парах с последующим броском в корзину. Передача мяча на скорость и внезапность. Передача мяча центровому игроку одной рукой от плеча, стоящему на «усах» или на линии штрафного броска. Передача мяча центровому игроку при входе в область штрафного броска. Передача мяча крайнему нападающему игроку при проходе вдоль лицевой линии.

3. Ведение мяча с изменением направления и скорости, или выполнение остановок по условному сигналу. Ведение двух мячей одновременно. То же попеременно. Ведение мяча на ограниченном участке. Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Ведение по прямой с обычным отскоком в обусловленном месте с переходом на сниженное ведение в момент двух-шаговой остановки. Проходы с места при активном противодействии. Ведение мяча по дугам и скрытые передачи в области штрафного броска. Финт на бросок – проход с ведением, передача партнеру, входящему в область штрафного броска. Финт на бросок со средней дистанции и проход к щиту.

4. Броски мяча одной рукой от плеча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии. Броски изученными способами с места и в движении с сопротивлением защитника. Сокращение времени нахождения мяча в руках с момента приема до броска в корзину. Броски в прыжке после ведения с сопротивления. Броски мяча сверху-вниз одной рукой. Добивание мяча двумя руками. Броски мяча с последующим продвижением за броском и добивание мяча. Дальние броски двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски с основных игровых позиций: одной рукой в прыжке, одной рукой сверху с поворотом. Броски с позиций после получения мяча от партнера или выхода на позицию после ведения мяча. Выход по лицевой линии для получения мяча и завершения атаки броском. Одной рукой снизу. Штрафные броски.

#### Техника защиты.

- Техника передвижения.

1. Сочетание способов передвижения, исходных положений стойки, остановок, поворотов в ответ на сигнал. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

- Техника овладения мячом.

1. Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Преграждение пути нападающему и овладение мячом, отскочившим от щита или кольца.

2. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Сочетание способов передвижений в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мяча, отскочившего от своего щита или кольца. Ловля в прыжке в движении двумя руками и одной рукой мячей, отскочивших от щита.

#### **Тактическая подготовка.**

##### Тактика нападения

- Индивидуальные действия.

##### Действия без мяча.

1. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применяемых систем игры в нападении.

##### Действия с мячом.

1. Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жесткого противодействия.

2. Применение индивидуальных тактических действий в рамках изученных групповых взаимодействий.

- Групповые действия.

1. Взаимодействие трех игроков, «сдвоенный заслон», «наведение на двух игроков».

2. Применение взаимодействий при быстром прорыве на максимальной скорости («передай мяч и выходи», пересечение, «треугольник», «тройка») при численном равенстве нападающих и защитников на завершающей стадии быстрого прорыва.

- Командные действия.

1. Эшелонированный быстрый прорыв.

2. Нападение против смешанной системы защиты (4-1).

3. Применение комбинаций при введении мяча в игру из-за боковых линий, розыгрыше спорного мяча, выполнении штрафных бросков.

##### Тактика защиты.

1. Выбор места и способов противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках различных систем игры в нападении.

2. Выбор места, способов противодействия при применении смешанной системы защиты.

- Групповые действия.

1. Противодействие сдвоенному заслону и наведению на двух игроков.

2. Групповые взаимодействия в рамках смешанной системы защиты (4-1).

3. Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва.

- Командные действия.

1. Смешанная система защиты 4-1.

2. Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва.

3. Противодействие применению комбинаций.

#### **Интегральная подготовка.**

1. Чередование подготовительных, подводящих упражнений с упражнениями в выполнении технических приемов.

2. Многократное выполнение упражнений по технике с повышенной интенсивностью с целью развития специальных физических качеств.

3. Чередование упражнений в выполнении технических приемов, нападения и защиты повышенной интенсивности с целью совершенствования навыков и развития специальных качеств.

4. Чередование упражнений в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности для совершенствования навыков и развития специальных качеств.

5. Учебные игры.

6. Проведение контрольных игр.

7. Участие в официальных соревнованиях.

#### **Инструкторская и судейская подготовка.**

1. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой.

2. Проведение подготовительной, основной частей занятий по начальному обучению технике игры.

3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в стритбол, баскетбол.

4. Проведение соревнований по мини-футболу и баскетболу в своей спортивной школе.

#### **Нормативные требования**

В учебно-тренировочных группах нормативные требования состоят из приемных, переводных (после первого, второго и третьего года обучения), выпускных (после четвертого года обучения).

**Таблица 8**

#### **Приемные требования**

Содержание требований	Девочки	Мальчики
Физическая подготовленность		
Бег 20 м (сек)	3,9	3,8
Высота подскока (см)	45	53
Прыжок в длину с места (см)	192	205
Бег 40 сек	5п10	5п20
Бег 600 м (сек)	2,20	2,00
Техническая подготовленность		
Передвижение в защитной стойке	9,6	9,4
Скоростное ведение (с, попадания)	15,0	14,7
Штрафные броски (%)	45	47
Дистанционные броски (%)	40	40
Передача мяча	14,0	14,3

Таблица 9

**Переводные и выпускные требования  
Контрольные нормативы для групп УТГ**

Контрольные упражнения		Годы			
		1 год	2 год	3 год	4 год
<b>Физическая подготовленность</b>					
Прыжок в длину с места, см	Мальчики	195	205	210	215
	Девочки	195	205	205	207
Высота подскока (по Абалакову), см	Мальчики	38	41	43	44
	Девочки	37	40	41	42
Бег 20м, с	Мальчики	3,9	3,8	3,6	3,6
	Девочки	3,8	3,7	3,7	3,7
Бег 40 с, м	Мальчики	6п15	7п	8п	8п10
	Девочки	6п	6п25	7п	7п10
Бег 600 м, мин, с	Мальчики	1,55	1,45	1,35	1,32
	Девочки	2,10	1,55	1,40	1,37
<b>Техническая подготовленность</b>					
Передвижения в защитной стойке, с	Мальчики	9,0	8,7	8,5	8,3
	Девочки	9,5	9,0	8,8	8,7
Скоростное ведение, с, попадания	Мальчики	14,2	14,0	13,9	13,5
	Девочки	14,8	14,6	14,5	14,4
Передачи мяча, с, попадания	Мальчики	13,8	13,6	13,5	13,2
	Девочки	14,1	13,9	13,8	13,6
Дистанционные броски, %	Мальчики	40	45	50	58
	Девочки	40	45	48	50
Штрафные броски, %	Мальчики	48	50	60	70
	Девочки	48	50	60	70

### **3. Методические указания по организации тестирования.**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или

ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;

- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем. В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями баскетболиста. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций

организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники. Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышлений, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медикобиологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

**Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.**

- **Общая физическая подготовка**

1. Бег 600 м. выполняется с высокого старта.
2. Прыжок в длину с места. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

- **Специальная физическая подготовка.**

1. Бег 20 м. Выполняется с высокого старта. Учитывается лучшее время по двум попыткам.
2. Высота подскока. Предварительно замеряется длина тела игрока с вверх вытянутой рукой. Затем игрок выпрыгивает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, укрепленную на стене или баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой подскока и роста игрока. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

3. 40-секундный челночный бег. Игрок последовательно, без пауз, бежит от одной лицевой линии площадки игрового поля к другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 секунд. Фиксируется количество пройденных дистанций.

- **Техническая подготовка.**

1. Передвижение в защитной стойке. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу начинает перемещение спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняется рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время. Каждый испытуемый выполняет две попытки, учитывается лучший результат.

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

Для ГНП – задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

Для ТГ – задание выполняется 3 дистанции (6 бросков).

3. Штрафные броски. Игрок выполняет 7 серий по 3 броска (21 бросок). После первого и второго броска мяч ему подает партнер, после третьего броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается % попадания.

4. Дистанционные броски. Для ГНП. Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза туда и обратно. Фиксируется количество попаданий. Для УТГ. Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: 1 – в трех-очковой зоне, 2 – в двух-очковой зоне. На выполнение задания дается 2 минуты. Фиксируется количество бросков и очков.

5. Передача мяча. Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает мяч обратно и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д. После передачи мяча от помощника № 3 игрок выполняет атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Для ГНП – задание выполняет 2 дистанции (4 броска), передачи выполняются рукой от плеча.

Для ТГ – задание выполняется 3 дистанции (6 бросков), передачи выполняются об пол. Фиксируется время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 сек.

**Теоретическая подготовка.** В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней; анализировать спортивные и функциональные показатели; вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Контроль освоения теоретической части программы происходит в форме письменных тестов, которые воспитанники выполняют 1 раз год (Приложение 2).

### **3. План воспитательной и профориентационной работы.**

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требования и уважения к личности;
- последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительные качества, в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности. Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочные занятия. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов. Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной год обучения и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

В спортивных школах, в тренерских комнатах, на информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами. Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности.

Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

- утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов;

- внедрение форм поощрения за успехи подопечных в спортивной, так и в общественной жизни;

- ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ;

- постоянный контроль воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы;

- создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов;

- активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем их выполнения;

- участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составления нового плана на следующий год;

- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко координировать с тренировочным процессом. Например, длительный выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные

результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на протяжении конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке. Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту.

Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Задачи</b>	<b>Сроки проведения</b>
1.	Проведение родительских собраний в учебных группах	Воспитательная	октябрь, март
2.	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде, в походе и т.д.)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, май
3.	Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на учебных занятиях, на УТС, в спортивном лагере и т.д.	Воспитательная Познавательная	В теч.года.
4.	Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви занимающихся	Воспитательная, образовательная	в течение года
5.	Проведение бесед о валеологической культуре учащихся (здоровом образе жизни о вредных привычках, склонностях)	Воспитательная, образовательная	рабочий план-график
6.	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	Воспитательная, познавательная, образовательная	ноябрь
7.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Познавательная Образовательная Воспитательная Профориентационная	в течение учебного года
8.	Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков	Образовательная Воспитательная Профориентационная (развитие профессиональных качеств)	рабочий план-график
9.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная Профориентационная	в течение года

		(товарищество, коллективизм)	
10.	Проверка успеваемости занимающихся	Воспитательная (привитие чувства ответственности)	в течение учебного года
11.	Организация встреч с ветеранами спорта, чемпионами Мира, Олимпийских игр, ведущими игроками сборных команд РФ	Познавательная Воспитательная Профориентационная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли и т.д.)	в течение учебного года
12.	Проведение велопробегов, посещение музеев, выставок, кинофильмов	Воспитательная Профориентационная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	В условиях летнего пришкольного лагеря
13.	Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных спартакиад, традиционных соревнований	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года
14.	Привлечение игроков ДЮСШ в студенческие команды	Воспитательная Профориентационная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

#### 4. Методы выявления и отбора одаренных детей.

Способный, одаренный ребенок, юный спортсмен – это высокий уровень каких-либо способностей человека. Этим детей, как правило, не нужно заставлять учиться, они сами ищут себе работу, чаще сложную, творческую.

Цель работы с одаренными детьми состоит в создании благоприятных условий для развития детей в интересах личности, общества, государства.

Задача спортивной школы выявить задатки и развить двигательные способности ребенка. Для развития двигательных способностей и реализации задатков детей необходим ряд условий. Внешние проявления одаренности возможны при высокой мотивации своих достижений и при наличии условий.

**Примерные критерии оценки склонности к одаренности в избранных видах спорта:**

– Внутренняя мотивация - (Интерес, огромное желание достичь результата в избранном виде спорта).

– Умственные качества - (Способность запоминать и обрабатывать полученную информацию во время учебно-тренировочного процесса, способность к самоанализу).

– Морально-волевые (психические качества) - (Трудолюбие, дисциплинированность, устойчивость в стрессовых ситуациях, преодоление возникающих в процессе учебно-тренировочного процесса трудностей, стабильность динамики прироста показателей).

– Физические качества - (Выполнение контрольных испытаний по ОФП, СФП, СТП, СП на уровне 100% и выше от Федерального стандарта спортивной подготовки).

Основной идеей работы по выявлению и развитию одаренных детей является объединение усилий тренеров-преподавателей, родителей, с целью создания благоприятных условий для совершенствования способностей у детей.

В школе решаются основные задачи по выявлению одаренных детей, начиная с групп начальной подготовки, через общение с родителями, создание благоприятных условий для развития детей. В спортивной школе уважают личность ребенка, его развитие сопровождается через учебно-тренировочное занятие, через соревнования, и спортивно-массовую работу.

Важным направлением деятельности по поддержке одаренных детей является совершенствование и обновление материально-технической и методической базы спортивных школ. На сегодняшний день целью ДЮСШ является создание условий для выявления, поддержки и развития одаренных детей.

Для достижения данной цели поставлены конкретные задачи:

- обновление методической базы работы с одаренными детьми;
- утверждение отдельного календарного плана мероприятий по видам спорта для участия в соревнованиях;
- научное, методическое, психологическое и информационное сопровождение процесса развития одаренных спортсменов (детей).

Спортивно-одаренные дети поощряются представлением на Премию Главы района, поездками в детские оздоровительные лагеря, на общероссийские мероприятия. Ежегодно, по ходатайству ДЮСШ, выдающиеся воспитанники направляются на рождественскую встречу Главы района с одаренными детьми, на районное мероприятие «Олимп» и т.п.

### **Литература:**

1. Костикова Л.В. Баскетбол Азбука спорта.-М.: ФиС, 2001 г
2. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова.- М.: Центр Академия, 2002г.
3. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002г., 230с.
4. Азбука спорта. Л.В.Козырева «Физкультура и спорт» 2003г.
5. Ю.П.Пузырь, А.Н.Тяпин, В.П.Щербаков. Физическое здоровье занимающихся и пути его совершенствования. 2003г.
6. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова.- М.: Центр Академия, 2004г.
7. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю.М.Портнова, 2004г.
8. Динамика специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годового цикла: тезисы Сб. науч.-метод. работ спец. второй междунар. заоч. науч.-практ. конф. по спорт. играм Смоленский гос. ин-т физ. культуры. – Смоленск, 2004. – С. 93-95.
9. Динамика специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годового цикла: автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2004. – 27 с.
10. Управления состоянием спортивной формы баскетболистов высокой квалификации // Материалы Всерос. науч.-практ. конф. «105 лет физ. культуре и спорту в Санкт-Петербургском гос. ун-те. – СПб., 2006. – С. 37-39.
11. Первопроходцы (статья). Журн. научно-метод. вестник. Баскетбол – 2006. Выпуск 1. СПб, 2006, с 3-9. (в соавт. Портных Ю.И.)

12. Особенности структуры макроциклов тренировки в подготовке команд высокой квалификации по баскетболу // Баскетбол. – 2006. – Вып. 1. – С. 10-15.
13. Особенности подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годового цикла / С.Н. Елевич, Л.В. Костикова // Сб. материалов науч.-метод. конф. каф. теории и методики спорт. игр / Рос. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – М., 2006. – С. 8-12.
14. Показатели нагрузок и направленность тренировочной работы в соревновательном периоде баскетболистов высокой квалификации // Материалы 3-го Международного конгресса «Человек, спорт, здоровье». – СПб., 2007. – С. 216-219.
15. Факторы, определяющие структуру годового цикла подготовки баскетболистов высокой квалификации // Баскетбол. – 2007. – Вып. 2. – С. 8-12.
16. Вопросы управления тренировочным процессом и адаптации к спортивным нагрузкам в свете практического применения ПАК «Омега-Спорт» // Баскетбол. – 2007. – Вып. 2. – С. 12-16.
17. Модель построения годового тренировочного цикла в клубных баскетбольных командах высшей квалификации в процессе многолетней подготовки // Баскетбол – 2007. Вып. 3. – С. 11-17. Научный потенциал отечественного баскетбола: (крат. обзор диссертац. исслед. в период 1947-2005 гг. // Баскетбол. – 2007. – Вып. 3. – С. 21-42.
19. Спортивная форма и проблемы ее оценки в игровых видах спорта // Первый междунар. Конгресс «Термины и понятия в сфере физ. культуры» 20-22 декабря 2006 г. Россия, СПб. : (доклады конгресса). – СПб., 2007. – С. 101-102.
20. К вопросу необходимости создания ВШТ по баскетболу: тезисы // Материалы итоговой науч.- практ. конф. проф.-препод. состава СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта за 2007 г. – СПб., 2007. – С. 46- 47.
21. Управление спортивной подготовкой баскетболистов высокой квалификации: учебное пособие / Федеральное гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : Изд-во «Олимп-СПб», 2008. – 96 с.
22. Теория и методика баскетбола: программа дисциплины / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов; Федеральное гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. –38 с.
23. Многолетняя подготовка баскетболистов высокой квалификации. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. – 216 с.
24. Физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации и способы ее оценивания. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. – 100 с.
25. Динамика показателей соревновательной деятельности баскетболистов клуба «Химки» с 2001 по 2006 гг. // Теория и практика управления образованием и тренировочным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: сб. науч. тр. / Балт. Пед. акад. – СПб., 2008. – С. 93-100.
26. Направленность и величина физических нагрузок как фактор управления спортивной формой баскетболистов высокой квалификации // Теория и практика управления образованием и тренировочным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: сб. науч. тр. / Балт. Пед. акад. – СПб., 2008. – С. 100-105.
27. Построение тренировочного процесса в соревновательном периоде годового цикла с баскетболистами высшей квалификации // Теория и практика управления образованием и тренировочным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: сб. науч. тр. / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин; Балт. Пед. акад. – СПб., 2008. – С. 127-131.
28. Динамика физической подготовленности баскетболистов высокой квалификации

цикле тренировки // Сб. материалов 57-й межвуз. науч.-метод. конф. по физ. воспитанию студ. высш. учеб. заведений Санкт-Петербурга. – СПб., 2008. – С. 35-36.

29. Регистрация и оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации // Сб. материалов 57-й межвуз. науч.-метод. конф. по физ. воспитанию студ. высш. учеб. заведений Санкт-Петербурга / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин. – СПб., 2008. – С. 32-34.

30. Критерии модели структуры годичной подготовки баскетболистов высокой квалификации в процессе многолетней подготовки // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры и докторантуры / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – С. 14-16.

31. Управление тренировочным процессом баскетболистов высокой квалификации на различных этапах соревновательного периода // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры и докторантуры / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – С. 16-18.

32. Динамика показателей функционального состояния баскетболистов в соревновательных периодах на различных этапах многолетней подготовки // Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: междунар. сб. науч. тр. / Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2008. – С. 117-122.

33. Специфические особенности структуры годичного цикла подготовки у баскетболистов высшей квалификации // Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: междунар. сб. науч. тр. / С.Н. Елевич, Ю.М. Макаров; Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2008. – С. 22-127.

34. Раннее нападение в баскетболе // Баскетбол. – 2008. – Вып. 4. – С. 8-10.

35. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин // Баскетбол. – 2008. – Вып. 4. – С. 10-21.

36. Подготовка квалифицированных специалистов в высшей школе тренеров по баскетболу // Баскетбол. – 2008. – Вып. 5. – С. 5-8.

### Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
2. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>
3. Всемирное антидопинговое агентство <http://www.wada-ama.org>
4. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru/>
5. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
6. Министерство образования Новгородской области <http://edu53.ru/>
7. Министерство спорта Новгородской области <http://www.sportnov.ru/>

## **Приложение 1**

### **Годовой календарный учебный график**

Годовой календарный учебный график Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее МАОУ ДО ДЮСШ) является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса в учреждении.

Нормативно-правовую базу календарного учебного графика ДЮСШ составляют:

Конвенция о правах ребенка.

Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ» от 16.11.2007г. № 329-ФЗ

Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998г. в редакции от 03.06.2009 № 118-ФЗ.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Устав Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».

Лицензия на осуществление образовательной деятельности от 27 апреля 2015 года № 139.

Годовой календарный учебный график рассматривается на заседании Педагогического совета и утверждается приказом директора МАОУ ДО ДЮСШ. Изменения в годовой календарный учебный график вносятся приказом директора МАОУ ДО ДЮСШ по согласованию с Педагогическим советом учреждения.

В 2019-2020 учебном году:

- учебные занятия начинаются 2 сентября 2019 г. и заканчиваются 15 июля 2020 г.;

- учебные занятия проводятся с 8:00 до 21:00 ежедневно в соответствии с расписанием, утвержденным директором МАОУ ДО ДЮСШ. Нерабочие и праздничные дни в соответствии с постановлениями Правительства РФ.

Контроль для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся осуществляется дважды в год: в сентябре и в мае-июле. В каникулярное время в рамках учебных часов проводятся воспитательные мероприятия: соревнования, праздники, спортивно-оздоровительные лагеря.

Формирование групп ведется со 2 по 15 октября 2019 года, дополнительный набор с 1 по 15 января 2020 года.

Занятия проводятся согласно расписанию, составляемого заместителем директора по учебно-воспитательной работе с учетом особенностей учреждения по представлению тренеров-преподавателей и утверждаемого директором МАОУ ДО ДЮСШ.

При возникновении отдельных изменений в работе тренеров-преподавателей возможно составление дополнения к расписанию.

Время проведения занятий может быть изменено при наличии объективных причин. Место проведения занятий регламентируется лицензией МАОУ ДО ДЮСШ на осуществление образовательной деятельности.

Продолжительность занятий определяется в академических часах: 1 час равен 40 минутам. Между занятиями проводятся обязательные 10 минутные перерывы. Занятия на местности могут проводиться без перерыва (при наличии релаксационных пауз).

	1 полугодие	Зимние праздники	2 полугодие	Летние каникулы	Всего в год (часов)
Спортивно-оздоровительные группы 1-3 года обучения по программам: «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол», «Настольный теннис», «Хоккей», «Спортивный туризм», «Легкая атлетика»	02.09.-31.12	01.01.-08.01	08.01.-31.05	01.06-30.08	216
Группы начальной подготовки, 2-3 года обучения, по программе «Баскетбол», «Футбол»	01-09.-31.12		08.01.-15.07	16.07-30.08	336
Группы начальной подготовки, 1-3 года обучения, по программе «Бокс»	01-09.-31.12	01.01.-08.01	08.01.-15.07	16.07-30.08	336
Группы учебно-тренировочные, 2-4 года обучения, по программе «Баскетбол», «Футбол»	01-09.-31.12		08.01.-15.07	16.07-30.08	504

Спортивно-массовые мероприятия и спортивные соревнования проводятся согласно утвержденному календарному плану спортивно-массовых мероприятий на 2019-2020 учебный год.

Начало рабочего дня администрации – с 8:00 до 17:00. Обед с 13:00 до 14:00. Выходные дни – суббота, воскресенье.

## Приложение 2

### Тестовые задания для проведения теоретического экзамена в письменной форме

Общая характеристика тестовых материалов:

1. Общее количество заданий – 25 (общие тесты для обучающихся ГНП 1 года обучения)
2. Задания составлены в тестовой форме разных типов

Вопросы:

**1. Физическая культура это:**

- 1) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
- 2)\* часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
- 3) наука о природе двигательной деятельности человека.

**2. Сила это:**

- 1)\* способность мышечным напряжением преодолевать механическое и биомеханическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия;
- 2) способность мышечными усилиями противостоять внешнему сопротивлению;
- 3) способность поднять большой груз.

**3. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий:**

- 1) интенсивностью;
- 2)\* задачами;
- 3) местом проведения.

**4. К объективным показателям самоконтроля относится:**

- 1)\* частота сердечных сокращений;
- 2) самочувствие;
- 3) аппетит.

**5. Переутомление это:**

- 1) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;
- 2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;
- 3)\* патологическое состояние организма. Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата.

**6. Меры профилактики переутомления:**

- 1) посидеть 3-4 минуты;
- 2) сменить вид деятельности;
- 3)\* прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнять их рекомендации.

**7. Занятия физическими упражнениями умеренной интенсивности способствуют улучшению работоспособности:**

- 1)\* да;
- 2) нет.

**8. В положении о проведении спортивных соревнований нет раздела:**

- 1) расходы;
- 2)\* учебный;
- 3) участники.

**9. К активному отдыху относится:**

- 1)\* физкультурно-спортивное занятие;
- 2) сон;
- 3) отдых сидя.

**10. Утомление это:**

- 1)\* состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;
- 2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;
- 3) остро развивающееся состояние, при котором происходит снижение работоспособности, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления, нарушение ритма сердца, координации движений.

**11. Девиз Олимпийских игр:**

- 1) сильные, смелые, ловкие;
- 2)\* быстрее, выше, сильнее;
- 3) быстрота, ловкость, сила.

**12. С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры:**

- 1) через 2 года;
- 2) через 1 год;
- 3)\* через 4 года.

**13. Ударный объём крови во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом:**

- 1)\* больше;
- 2) меньше.

**14. Гибкость это:**

- 1) растяжение мышц человека на максимальную длину;
- 2)\* способность совершать максимальные по амплитуде движения;
- 3) способность выполнить «шпагат» и «мостик».

**15. Ловкость это:**

- 1) способность быстро ориентироваться в меняющихся ситуациях;
- 2) способность быстро освоить новое двигательное действие;
- 3)\* сложно координационная способность, которая предполагает за короткое время освоить новое двигательное действие и перестроить координацию движений, меняя их характеристики.

**16. Преимущественно сила необходима в виде спорта:**

- 1)\* борьба классическая;
- 2) стайерский бег;
- 3) плавание.

**17. Средствами физической культуры являются:**

- 1) теория и методика физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы;
- 2)\* физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;
- 3) физические упражнения.

**18. Дневник самоконтроля нужен для:**

- 1) контроля родителей;
- 2)\* коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями;
- 3) лично спортсмену.

**19. К физическим качествам не относится:**

- 1) ловкость;
- 2)\* прыгучесть;
- 3) быстрота.

**20. Выносливость это:**

- 1) способность противостоять развитию утомления и длительное время выполнять работу;
- 2)\* способность организма поддерживать неизменный уровень двигательной деятельности, не снижая темпов её выполнения;
- 3) способность противостоять внутреннему и внешнему сопротивлению.

**21. Частота сердечных сокращений в покое после выполнения одинаковой физической нагрузки у спортсмена по сравнению с не спортсменом:**

- 1) больше;
- 2)\* меньше.

**22. Спортивные игры отличаются от подвижных:**

- 1) ведением счёта;
- 2)\* строгими правилами;
- 3) спортивной формой.

**23. Спорт. Определение:**

- 1) спорт – сфера деятельности человека, направленная на достижение максимального результата в соревнованиях;
- 2) спорт – соревновательная деятельность людей для выявления победителя в спортивных соревнованиях;
- 3)\* спорт есть часть физической культуры, совокупность материальных и духовных ценностей для игровой и соревновательной деятельности.

**24. Структура урока физической культуры состоит из частей:**

- 1)\* подготовительной, основной и заключительной;
- 2) развивающей, обучающей и восстанавливающей;
- 3) первой, второй и третьей.

**25. Быстрота это:**

- 1)\* комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции;
- 2) способность быстро развивать скорость движений;
- 3) скоростная способность человека, определяющая его двигательную реакцию.

Примечание: \* – вариант правильного ответа.

Инструкция выполнения тестовых заданий по проверке теоретических знаний:

- Тестирование проводится в учебной аудитории.
- Задание выполняется самостоятельно.
- Продолжительность выполнения тестовых заданий составляет 15 минут.
- В процессе тестирования запрещается использование литературы и посторонней помощи.
- «Стоимость» правильного ответа на один вопрос составляет 1 балл.
- Результат теста: «Отлично» - 20-25 баллов. «Хорошо» - 15-19 баллов. «Удовлетворительно» - 8-14 баллов. «Неудовлетворительно» - 0-7 баллов.

Примерные вопросы для тестов по теоретическим вопросам по виду спорта «Баскетбол» для групп НТ 2-3 года обучения и УТ 1-5 года могут включать следующие вопросы (на выбор тренера-преподавателя):

**1. Что такое баскетбол?**

Баскетбол – это спортивная командная игра, в которой мяч забрасывают руками в корзину – кольцо с сеткой, укрепленное на специальном щите.

**2. Когда и где первый раз начали играть в баскетбол?**

Играть в баскетбол начали зимой 1891 – 1892 гг. в городе Спрингфилд в штате Массачусетс, на северо-востоке США.

**3. Кто придумал игру в баскетбол?**

Преподаватель физического воспитания Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит захотел придать больше живости скучным зимним урокам физкультуры и решил занять студентов новой подвижной игрой. Так как мяч забрасывался в корзину, новая игра получила название баскетбол (basket – корзина, ball – мяч).

**4. Когда состоялся первый матч?**

Первый матч состоялся 15 декабря 1891 г. Играли две команды по 9 игроков в каждой, а мяч забрасывали не в кольца с сетками, а в корзины из-под персиков. Но днем рождения баскетбола считается 15 января 1892 г., когда были придуманы правила новой игры – всего 13 пунктов. С тех пор баскетбол распространился из Соединенных Штатов по всему свету, став одним из самых популярных видов спорта.

**4. Когда были изданы первые официальные правила игры?**

В 1894 г. в США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали проводить соревнования. Из США баскетбол попал сначала в страны Востока – в Японию, Китай, Филиппины, а затем в страны Европы и Южной Америки.

**5. Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России?**

Впервые в России в баскетбол стали играть в 1906 г. В это время в Санкт-Петербурге существовало спортивное общество «Маяк». Первые регулярные занятия баскетболом в нашей стране связаны именно с деятельностью «Маяка», с членом этого общества С.В. Васильевым, которого позже назовут русским Нейсмитом. С.В. Васильев раздобыл правила баскетбола, перевел их на русский язык и уговорил своих товарищей, которые в ту пору из всех видов спорта признавали только гимнастику, испробовать новинку.

**6. Что такое FIBA (ФИБА)?**

FIBA (ФИБА) – это Международная федерация баскетбола, которая проводит различные соревнования между баскетболистами разных стран. У FIBA существует рейтинг игры различных команд. То есть команды, играющие в этой организации, получают

очки, после чего выстраивается список от самой лучшей команды – к самой худшей. В FIBA играют мужские и женские команды.

#### **7. В каком году была создана Международная федерация баскетбола (FIBA)?**

FIBA была образована 18 июня 1932 г. на первой международной конференции национальных баскетбольных ассоциаций, состоявшейся в Женеве (Швейцария).

#### **8. Сколько стран было в ее первом составе?**

У истоков создания ФИБА стояли национальные баскетбольные комитеты восьми стран – это Аргентина, Чехословакия, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния и Швейцария.

#### **9. Что такое НБА?**

НБА – это Национальная баскетбольная ассоциация, которая находится в Северной Америке: в США и Канаде. Она возникла 6 июня 1946 года в Нью-Йорке и сначала состояла из двух дивизионов с названием Баскетбольная ассоциация Америки. Всего в лигу входило 11 команд. А в 1949 году эта спортивная организация получила название НБА. В этом же году количество команд в НБА составило уже 17. Сейчас в НБА входит 30 профессиональных клубов, находящихся на территории США и Канады.

#### **11. В чем заключается цель игры?**

Цель игры заключается в том, чтобы забросить наибольшее количество раз мяч в корзину противоположной команды. Для этого игроки передают мяч друг другу или продвигаются, ударяя мяч рукой о площадку, и, приблизившись к щиту, бросают мяч в корзину. Соревнование выигрывает та из двух команд, которая наберет большее количество очков за 40 минут чистого времени.

#### **10. Как подсчитываются очки?**

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

1 очко – штрафной бросок;

2 очка – бросок со средней или близкой дистанции (ближе трехочковой линии);

3 очка – бросок из-за трехочковой линии на расстоянии 6 м 75 см (7 м 24 см в [НБА](#)).

#### **11. Сколько игроков в каждой команде?**

Каждая команда состоит из 10 игроков, один из которых является капитаном. В соревнованиях, где команде предстоит провести более 5 матчей, число игроков может быть увеличено до 12. В игровое время на площадке могут находиться 5 игроков каждой команды.

#### **12. Требования к номерам игроков?**

Каждый игрок должен иметь номер на майке спереди и сзади; цифры должны быть однотонными, по цвету контрастными цвету майки, из материала шириной не менее 2 см. Цифры номера на спине – по высоте не менее 20 см, на груди – не менее 10 см. Команда может использовать номера от 4-го до 15-го. Игрокам одной команды не разрешается иметь одинаковые номера.

#### **13. Права и обязанности капитана?**

Капитан является представителем своей команды и контролирует ее игру. Он может обратиться к судье с вопросами, связанными с толкованием правил или получением необходимой информации, при условии, что делается это в корректной форме. Никто из других игроков не может обращаться к судье. Если капитан команды покидает площадку, он обязан сообщить старшему судье, кто из игроков остается за него.

#### **14. Обязанности и права старшего судьи?**

Старший судья обязан проверить и одобрить все оборудование. Он выбирает официальные игровые часы и утверждает секундометриста. Старший судья не должен разрешать игрокам носить предметы, которые, по его мнению, могут представить опасность для других игроков. Старший судья подбрасывает мяч в центре при начале игры. Он решает, засчитать ли попадание в корзину, если мнения судей расходятся. Он принимает решения по вопросам, по которым секретарь и секундометрист не пришли к общему мнению.

### **15. Сколько длится игра?**

Игра состоит из четырех периодов по 10 минут с перерывами по 2 минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры – 15 минут. Если счет ничейный по окончании четвертого периода, игра продлевается на дополнительный период продолжительностью 5 минут или на столько периодов по 5 минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете. Команды должны поменяться корзинами перед третьим периодом. Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.

### **16. Что представляет собой баскетбольная площадка?**

Игровая баскетбольная площадка должна представлять собой плоскую прямоугольную твердую поверхность без каких-либо препятствий. Размеры должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину.

### **17. Требования к баскетбольным щитам?**

Баскетбольные щиты с корзиной должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала или выкрашены в белый цвет. Размеры баскетбольных щитов должны быть: 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали.

### **18. На какой высоте от пола находится верхний край баскетбольной корзины?**

На высоте 3,05 метра от пола.

### **19. Какими должны быть баскетбольные кольца?**

Баскетбольные кольца должны быть из прочной стали, внутренний диаметр 45 см. Пруток кольца должен иметь минимальный диаметр 16 мм, а максимальный 20 мм. На нижней части кольца должны быть приспособления для крепления сеток.

### **20. Требования к баскетбольному мячу?**

Баскетбольный мяч должен иметь сферическую форму и быть оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Он должен быть накачан до такой величины воздушного давления, чтобы при падении на игровую поверхность с высоты около 1,80 м, измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, измеренную до верхней поверхности мяча, не менее чем около 1,20 м и не более чем около 1,40 м. Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

### **21. В каких случаях в баскетболе применяют термины «живой мяч» и «мертвый мяч»?**

«Живой мяч» – судья готов к розыгрышу спорного броска, готов передать мяч игроку для штрафного броска; мяч находится в руках игрока, готового к его вбрасыванию из-за пределов игровой площадки; «мертвый мяч» – мяч вышел из игры (заброшен в кольцо, не введен в игру соперником, находится в руках судьи перед спорным или штрафным броском, после любого сигнала судьи на остановку игры).

### **22. Какие основные разделы выделяют в технике игры в баскетбол?**

Технику нападения и технику защиты.

### **23. Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе?**

Ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты, ловлю мяча, передачу мяча, ведение мяча, броски мяча.

### **24. Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе?**

Технику передвижений и технику отбора мяча.

### **25. Какой из способов ловли мяча в баскетболе является наиболее простым и надежным?**

Ловля мяча двумя руками.

### **26. Какие фазы выделяют в технике ловли баскетбольного мяча?**

Подготовительную (действия игрока во время приближения мяча к нему), основную (действия во время соприкосновения игрока с мячом), заключительную (завершающие действия с мячом и подготовка игрока к последующим действиям).

**27. Какой способ передачи мяча в баскетболе является основным, позволяющим быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние?**

Передача мяча двумя руками от груди.

**28. Какая передача мяча наиболее эффективна, когда баскетболисту необходимо послать мяч партнеру на среднюю или дальнюю дистанцию через поднятые руки плотно опекающего соперника?**

Передача одной рукой «крюком».

**29. Какие броски применяют баскетболисты при атаке кольца с дальней дистанции?**

Броски двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху в прыжке.

**30. Какое действие должен совершить игрок атакующей команды, если он находится рядом со щитом в момент, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины?**

Игрок должен выполнить добивание мяча в кольцо в прыжке одной или двумя руками.

**31. Что такое фол в баскетболе?**

Фол – это совершение ошибки игроком, нарушение правил игры. Фолы бывают персональные, неспортивные, многократные, дисквалифицирующие, технические, обоюдные, командные.

**32. Какие способы нападения применяют в баскетболе?**

Стремительное нападение (быстрый прорыв) и позиционное нападение.

**33. Как может осуществляться стремительное нападение в баскетболе?**

Длинной передачей к щиту соперника; через центр поля (с ведением или без ведения мяча); вдоль боковой линии.

**34. Что раньше изучают и осваивают начинающие баскетболисты – технику защиты или технику нападения?**

Первоначально они осваивают технику нападения, так как в этом случае спортсмены лучше понимают, как эффективнее действовать в защите во время атаки соперника.

**35. Каким простым упражнением можно проверить умение правильно держать баскетбольный мяч?**

Взяв мяч, поднять его вверх, быстро опустить до уровня колен, затем быстро поднять его вправо, перенести влево, сделать круги в разные стороны; если мяч надежно контролируется игроком во всех этих положениях, то баскетболист держит мяч правильно.

**36. Какие упражнения наиболее эффективны для одновременного освоения техники ловли и передачи мяча?**

Передачи мяча в парах; броски и ловля мяча от стенки на расстоянии 2 – 3 м от нее.

**37. Чего должен добиваться баскетболист, совершенствуя технику ведения мяча и умение ориентироваться во время игры?**

Важно уметь вести мяч без зрительного контроля за счет периферического зрения и мышечного ощущения мяча.

**38. Как следует заканчивать движение руки при броске одной рукой от плеча?**

Хлестообразным завершающим движением кисти бросающей руки.

**39. Где может баскетболист эффективно закрепить освоенное на тренировках техническое действие?**

Во время игры.

**40. Какие требования должны быть выполнены для успешного освоения технических приемов игры в баскетбол?**

Твердо освоить исходное положение для выполнения любого действия; хорошо знать, как действовать в той или иной ситуации; уметь выполнять необходимые движения с нужной амплитудой и в требуемом темпе; стабильно сохранять точную структуру основ

техники, умело сочетая ее различные элементы; постоянно совершенствовать свои технические навыки.

**41. Назовите наиболее важные тактические задачи, которые необходимо решать во время игры в баскетбол.**

Успешное применение ранее изученных и освоенных технических приемов во взаимодействии с игроками команды в зависимости от игровой обстановки; умение быстро находить и создавать выгодные для своей команды игровые ситуации.

**42. Можно ли начинать игру в баскетбол, если на площадке в одной из команд нет пяти игроков?**

Нет, это запрещено правилами соревнований.

**43. Что такое «правило 24 секунд» в баскетболе?**

Если команда получает контроль над «живым мячом» на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена в течение 24 секунд; нарушение этого правила фиксируется звуковым сигналом и квалифицируется как нарушение правил соревнований.

**44. Разъясните баскетбольный термин «двойное ведение мяча».**

Возобновление ведения мяча после задержки его рукой или касания мяча двумя руками одновременно во время ведения; эти действия квалифицируются как ошибку игрока.

**45. Где на игровой площадке размещается «трехсекундная зона»?**

Часть площади штрафного броска, имеющая форму трапеции.

**46. Что такое многократный фол в баскетболе?**

Ошибки, совершенные одновременно двумя и более игроками одной команды.

**47. Сколько минутных перерывов может брать тренер за одну игру?**

В баскетболе в каждом тайме – по два и в каждой дополнительной пятиминутке – еще по одному. В мини-баскетболе – в каждом периоде по одному.

**48. Какая нога считается опорной и ее нельзя отрывать от земли?**

Та, которая первой коснулась пола при остановке. Если останавливаешься в прыжке и обе ноги одновременно коснулись пола – они обе опорные.

**49. Сколько времени отводится на штрафной бросок?**

Пять секунд.

**50. Назовите основные способы передачи мяча.**

Основные способы передачи: пас от груди, пас от плеча, пас из-за головы, пасы снизу, сбоку, из рук в руки и др.

**51. Как следует правильно поймать передаваемый товарищем мяч?**

Нужно выбежать навстречу мячу.

**52. Ты ведешь мяч по площадке. Как стоит это делать, чтобы отлично видеть своего свободного баскетболиста у корзины и вовремя отдать ему мяч?**

Нужно вести мяч, не глядя на него. Взгляд устремить вперед, на площадку.

**53. В каком году федерация баскетбола нашей страны была принята в Международную федерацию баскетбола?**

В 1947 г.

**54. Когда состоялся олимпийский дебют баскетбола?**

В 1936 г. на Олимпийских играх в Берлине. В турнире приняли участие мужские команды из 21 страны. Первым олимпийским чемпионом стала команда США.

**55. Когда в программу олимпийских соревнований был включен женский баскетбол?**

На Олимпийских играх в Монреале (Канада) в 1976 г. наша женская команда на этих соревнованиях завоевала золотые медали.

**56. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты, забросив победный мяч, обыграли команду США всего за три секунды до окончания финального матча?**

В 1972 г. на Олимпиаде в Мюнхене.

**57. Сколько раз сборные команды нашей страны становились чемпионами мира по баскетболу?**

Мужская и женская сборные нашей страны в общей сложности 8 раз становились чемпионами мира по баскетболу.

**58. Кто чаще всего становился чемпионом Олимпийских игр по баскетболу?**

Чаще всего олимпийским чемпионом по баскетболу становился советский баскетболист Сергей Белов. «Золото» он завоевал на семи Олимпиадах. Шесть золотых медалей удалось завоевать его брату – Александру Белову. По три золотые медали завоевали баскетболисты Дэвид Робинсон и Арвидас Сабонис. По два раза чемпионами Олимпийских игр по баскетболу становились баскетболисты Рэй Ален, Елена Баранова, Татьяна Овечкина и Джон Стоктон. По одному разу «золото» завоевало много спортсменов, среди которых Чарльз Баркли, Хаким Оладжьювон, Билл Рассел и Оскар Робертсон.

**59. Какой баскетболист самый высокий?**

Самый высокий баскетболист мира – это китаец. Хотя все считают, что китайцы имеют очень низкий рост, Мин-Мин Сунь это опровергает. Его рост составляет 2 метра 36 сантиметров. Этот спортсмен подписал контракт с баскетбольным клубом Maryland Nighthawks. Самый высокий в мире баскетболист мечтает попасть в НБА. В юности он уже играл в баскетбол и очень быстро добился значительных успехов.

**60. Самые известные баскетболисты мира?**

Билл Рассел и Майкл Джордан.

**61. Самый известный баскетболист России?**

Андрей Кириленко. Носит прозвище АК-47: АК – инициалы Кириленко, а 47 – его игровой номер в клубах НБА. Одновременно АК-47 – это название автомата Калашникова образца 1947 года.